Моя кулинарная библиотечка

Заливное и другие блюда из рыбы

Рецепты заливного – стр. 3

Окунь с картошкой и грибами в горшочке – стр. 88

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге собраны разнообразные рецепты из рыбы и морепродуктов. Вы приготовите необычный салат, вкуснейший суп, удивите домашних вторыми блюдами, выпечкой и оригинальными соусами.

- Заливное и другие блюда из рыбы
  - ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ
    - Заливное из рыбы
    - Заливное из рыбы в формах
    - Рыба заливная в свекольном отваре
    - Лососина или форель заливная (целой рыбой)
    - Заливной судак
    - Карп заливной по-венгерски
    - Рыба заливная под соусом майонез
    - «Домино» из трески
    - Сазан заливной фаршированный
    - Щука фаршированная заливная
    - «Медальоны» из лососины
    - Котлеты натуральные из лососины
    - Котлеты рыбные рубленые заливные
    - Котлеты рыбные заливные под соусом майонез с гарниром
    - Фрикадельки из салаки заливные
    - Морской праздничный салат
    - Креветки заливные
  - СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ
    - Селедка под шубой
    - Селедка в тулупчике
    - Селедка под сырной шубой
    - Селедка под мясной шубой
    - Сельдь под новой шубой
    - Салат с селедкой и маринованными огурцами
  - САЛАТЫ
    - Салат из консервов с яйцом и сыром
    - «Гваделупский»
    - Салат из тунца с сельдереем, яблоками и орехами
    - Салат из тунца с маслинами и свеклой
    - Салат из тунца по-французски
    - Салат из тунца в лимонной заправке
    - Салат из печени трески с овощами

- Салат из тунца с бананом и грейпфрутом
- Салат из сардин с ананасом и дыней
- Салат из печени трески с огурцами и кукурузой
- Салат из тунца по-болгарски
- Салат из лосося с яблоком и картофелем
- Салат из лосося с огурцами и рисом
- Салат из тунца с индейкой и сыром
- Салат из тунца с яйцом И зеленым горошком
- Салат из тунца с овощами и кукурузой
- Салат из горбуши с овощами и гренками
- Салат из лосося с солеными огурцами и авокадо
- Салат из скумбрии с картофелем
- Салат из ставриды с чесноком и сыром
- Праздничный салат из шпрот
- Салат рыбный с яблоками и персиками
- Салат из рыбы с маринованным красным перцем
- Салат из рыбы с хреном
- Салат из рыбы с картофелем и яблоками
- Салат из трески с шампиньонами и рисом
- Салат из трески с картофелем и помидорами
- Салат из лосося с манго и зеленью
- «Канадский»
- Салат из сельди с горчичной заправкой
- Салат из сельди по-болгарски
- Салат из сельди с яйцом и фасолью
- «Уральский»
- «1 января»
- Салат из сельди с копченым салом и луком
- «Вроцлавский»
- Салат из сельди с огурцом и кукурузой
- Салат из сельди с яйцом и помидорами
- Салат из сельди со свеклой и яблоком
- Салат из сельди с лимоном
- Салат из сельди с яйцом и маринованными огурцами
- «Финский»
- Салат из сельди с картофелем и сыром
- Салат «Летний» с копченой скумбрией
- Салат с сардинами горячего копчения
- Салат с копченой рыбой, грибами и картофелем
- Салат с копченой рыбой и хреном
- Салат с креветками и рисом
- Салат с креветками и овощами
- Салат из креветок и фруктов

- Салат из креветок и изюма в кисло-сладком соусе
- Салат с креветками и сладким перцем
- Салат с креветками и тертым сыром
- Салат с креветками и творогом
- Салат с кальмарами и рисом
- Салат из кальмаров с яйцом и луком
- Салат из кальмаров и овощей
- Салат с кальмаром
- Салат с кальмарами, рисом и морковью
- Салат с запеченными кальмарами и рисом
- Салат из кальмаров и соленых огурцов
- «Колодец»
- Салат из крабовых палочек и риса
- Салат из крабовых палочек с яйцами и кукурузой
- Рыбный винегрет с брусникой
- Винегрет с сельдью
- Винегрет с копченой сельдью и маринованным луком

○ ЗАКУСКИ

- Бутерброды с рыбным паштетом
- Бутерброды с соленой рыбой
- Канапе с копченым лососем по-итальянски
- Канапе с беконом
- Канапе с грибами и крабами
- Сельдь рубленая с орехами
- Сельдь рубленая с яблоками и белым хлебом
- Соленый торт с сельдью
- Рулетики с лососем
- Рыба холодного копчения с соусом «Хрен со сметаной»
- Рыба под маринадом
- Форшмак из рыбных консервов с яйцами
- Форшмак из сельди, яблок и картофеля
- Форшмак из картофеля с рыбной икрой
- Паштет рыбный
- Паштет из печени трески
- Ассорти из соленой и копченой рыбы
- Закуска из кальмаров И соленых огурцов
- Кальмары с чесноком и сыром
- Закуска из кальмаров в корзиночках (тарталетках)
- Рыба, запеченная с сыром

- Рыба, запеченная с кабачками
- Рыба, запеченная с помидорами
- Рыба, запеченная под омлетной массой

- СУПЫ
  - Рыбный бульон
  - Уха из ершей и окуней
  - Суп из плавников и хвостов судака
  - Уха по-дальневосточному из кальмаров
  - Суп-харчо с рыбой
  - Похлебка по-суворовски
  - Суп из хека
  - Суп с рыбными фрикадельками
  - Суп рыбный с рисом и помидорами
  - Густой суп по-аргентински со сладким перцем
  - Суп рисовый с кальмарами (или креветками)
  - Суп с карасями и грибами
  - Солянка рыбная сборная
  - Солянка с консервированным тунцом
  - Рассольник из хека
  - Рассольник с перловой крупой и селедочными фрикадельками
  - Щи свежие с рыбными консервами
  - ЩИ кислые с окунем
  - Щи из осетровых голов со свежей (или морской) капустой
  - Борщ с жареными карасями
  - Борщ со скумбрией (или ставридой)
  - Окрошка с рыбой холодного копчения
  - Окрошка овощная с кальмарами
  - Ботвинья с креветками
  - Уха холодная
  - Суп-пюре из рыбы и свежих помидоров
  - Суп-крем с креветками
- ВТОРЫЕ БЛЮДА
  - Рыба отварная в пергаменте
  - Паровая рыба
  - Зубатка отварная с хреном
  - Караси в соевом соусе
  - Судак по-польски
  - Треска по-индонезийски
  - Жареная рыба
  - Жареная рыба с луком и яйцами
  - Маринованная в уксусе жареная рыба
  - Жаркое из рыбы

- Рыба, жаренная в тесте (в кляре)
- Рыба, жаренная на решетке, с ореховым соусом
- Пикантная камбала
- Камбала, жаренная на решетке
- Жареный карп
- Кефаль, гарнированная жареной петрушкой и картофелем
- Крокеты из лосося
- Форель по-литовски
- Тигровые креветки с луком
- Рыба, запеченная в бумаге
- Рыба, запеченная по-московски
- Рыба, запеченная со сметаной и хреном
- Рыба в горшочках
- Рыбное филе в фольге
- Рыба, запеченная с сыром
- Рыба по-чешски
- Рулет из рыбы
- Рыба «Барбекю»
- Треска, запеченная в молоке
- Треска с корочкой из петрушки
- Печеный карп
- Карп по-сербски
- Судак а-ля Морни
- Камбала запеченная
- Скумбрия, запеченная под майонезом
- Морской окунь под соусом с травами
- Сом, запеченный с молоком и картофелем
- Щука, запеченная по-польски
- Запеканка из рыбных консервов с макаронами
- Рыбная запеканка
- Рыбная запеканка по-португальски
- Запеканка из трески и хлеба
- Рыба с картошкой и грибами по-белорусски
- Рыба, тушенная в соевом соусе
- Саламис (рыбное филе по-гречески)
- Горбуша, тушенная с картофелем по-домашнему
- Камбала, тушенная со сладким стручковым перцем
- Карп, тушенный в сметане
- Карп в пиве
- Лосось (семга) в апельсиновом соусе
- Копченая ставрида с гречневой кашей
- Судак под соусом

- Треска в вине
- Треска, тушенная в майонезе
- Щука в горшочке
- Щука, тушенная с кореньями, с вишневым соусом
- Кальмары под красным вином
- Креветки, тушенные в белом соусе
- Тефтели из рыбы
- Суфле из рыбного фарша
- Котлеты из рыбы запеченные
- Зразы из рыбы и грибов под соусом
- Тельное отварное
- Японские рыбные лепешки
- Сельдь копченая с творогом
- Картофельные зразы с сельдью
- Пряные рыбные котлеты
- Фаршированное филе
- Карп, фаршированный орехами
- Судак фаршированный
- Щука, фаршированная целиком
- Щука фаршированная
- Цукини, фаршированный копченым лососем

- ВЫПЕЧКА
  - Блинчики с сельдью
  - Пирог с рисом и рыбой
  - Рыбник
  - Расстегаи с рыбой и визигой
  - Расстегаи закусочные с рыбой и рисом
  - Расстегаи-лодочки
  - Пицца с килькой и творогом
  - Пицца со шпротами и лимоном
  - Пицца с камбалой, ветчиной и огурцами
  - Пицца с креветками и макаронами
- СОУСЫ
  - Основной белый соус
  - Белый соус
  - Основной сметанный соус
  - Соус сметанный с хреном
  - Соус с горчицей и зеленью
  - Соус «Пряный»
  - Соус белый рыбный с растительным маслом
  - Луковый соус с лимоном
  - Соус томатный
  - Соус «Пикантный»

- Соус из хрена со свеклой
- Горчичная заправка для сельди

Заливное и другие блюда из рыбы

ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Заливное из рыбы

2 кг рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 100 г хрена, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, 10 г желатина на 1 стакан бульона, соль.

Рыбу разделывают на филе, разрезают на куски, кладут в кастрюлю с решеткой, добавляют нарезанные морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, солят, заливают холодной водой и варят до готовности.

Вареную рыбу вынимают из бульона, охлаждают и укладывают на блюдо. Рыбный бульон продолжают варить с костями и плавниками. Готовый бульон процеживают, соединяют с размоченным желатином и доводят до кипения. Этим бульоном заливают остывшую рыбу и ставят в холодное место.

Заливное из рыбы в формах

240 г рыбы, 300 г желе, 40 г овощей, 60 г соуса майонез, 200 г гарнира из овощей и зелени.

Приготовить прозрачное крепкое желе. Высокие формы (шарлотницы, конусные рубчатые или гладкие колпаки) установить в посуду с мелко наколотым льдом (до краев). В форму налить полузастывшее желе и, как только на стенках ее оно застынет (примерно до 1 см), слить оставшееся жидкое желе, а форму опять поставить на лед.

Образовавшуюся из желе «рубашку» украсить различными овощами, предварительно украшения обмакивать в желе. Затем форму наполнить кусочками вареной рыбы (лососины, форели, судака, белорыбицы, кеты, камбалы и др.) и заливать постепенно полузастывшим желе. Заполненную форму, после того как заливное хорошо застынет, т.е. через 2–3 1/2 часа, опустить в горячую воду на несколько секунд и выложить заливное на круглое блюдо.

Аспик большого размера, подаваемый на банкетный стол, можно поставить на постамент из хлеба, риса, теста и т.п. Украсить заливное зеленью, фигурками из желе или рубленым желе. Отдельно подать соус майонез.

Порционное блюдо гарнировать овощами.

Рыба заливная в свекольном отваре

1 кг рыбы (карп, сазан, щука, сом), по 2 шт. моркови и свеклы, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 1 1/2–2 ч. ложки желатина, соль.

Рыбу, очищенную от чешуи, выпотрошить, нарезать порционными кусками с кожей и костью. Головы освободить от жабр. Все промыть. Очищенные свеклу и морковь нарезать толстыми кружками, каждую луковицу – на 4 части. Сложить овощи в кастрюлю, залить водой, добавить соль, специи, головы и хвосты рыбы и варить 45 мин. После этого в кипящий отвар положить рыбу и варить еще 45 мин. готовую рыбу осторожно переложить на блюдо, украсить кружочками моркови и свеклы. Отвар процедить, добавить в него предварительно замоченный желатин. Довести до кипения, охладить, залить рыбу и поставить на холод. Отдельно подать хрен с уксусом.

Для этого блюда рекомендуется использовать живую рыбу.

Лососина или форель заливная (целой рыбой)

480 г лососины, 400 г овощного гарнира в корзиночках, 200 г желе, 1/2 лимона, 120 г майонеза, зелень, соль.

Некрупную лососину или крупную форель обработать так, чтобы брюшко не было разрезано. Подготовленную рыбу (в целом виде с головой) перевязать в нескольких местах нешироким лентами марли, положить брюшком на решетку, привязать в двух местах и установить решетку в рыбный котел. Залить рыбу охлажденным пряным отваром и медленно нагревать до кипения, после чего рыбу доварить при температуре, близкой к кипению. Охладить рыбу в отваре, снять марлю, обсушить и удалить кожу, надрезать рыбу с обеих сторон тонким острым ножом, учитывая количество порций. Украсить рыбу яичными белками, листиками петрушки, кусочками маслин или трюфелей и др., прикрепив гарнир при помощи желе (окуная каждую частицу гарнира в желе). После этого рыбу покрыть при помощи бумажной трубочки тонким слоем полузастывшего желе и поставить в холодильник.

На блюдо налить прозрачное крепкое желе (при этом учитывать все тушки рыбы) и, когда оно застынет, уложить рыбу на середину блюда. Вокруг рыбы сделать узкий рант из мелконарубленного желе, пользуясь бумажной трубочкой. Гарнировать рыбу овощами, зеленью, корзиночками из слойки с рубленым желе. В спинку рыбы воткнуть клешни крупных раков с кусочками лимона или шпажку (атле) с фигурками из овощей. Отдельно подать соус майонез.

Заливной судак

1.*1 судак (приблизительно 1 кг), 10–12 г желатина, по 1 шт. кореньев, 1 морковь, 1 луковица, зелень, специи, соль.*

Очищенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабр, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист (1–2 листа), залить водой и поставить варить. Через 15–20 мин. в эту же кастрюлю положить для варки куски судака. Когда куски рыбы будут готовы, вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, и поставить блюдо в холодное место. Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2–2 1/2 стакана желе, т.е. растворить в нем размоченный желатин, вскипятить и процедить через салфетку.

Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листиком зелени и залить полученным желе в два-три приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски судака были залиты желе. Блюдо держать в холодном месте, пока желе не застынет, к заливному судаку можно подать краснокочанную капусту, картофельный салат, огурцы свежие и соленые, а также соус майонез.

2.*300 г судака, 1/2 лимона, 1 яйцо, 10 г зелени петрушки, 40 г салата, 80 г корнишонов, 400 г бульона, 12 г желатина, соль.*

Филе судака без костей нарезать по три-четыре кусочка на порцию и отварить в подсоленной воде. Залить дно формочки бульоном, в котором растворен желатин, и охладить. На желе положить ломтики лимона, крутого яйца и зелень. Вторично влить бульон и охладить. Положить кусочки рыбы, влить оставшийся бульон и охладить в третий раз. Перед подачей формочку погрузить в горячую воду, выложить студень на блюдо и украсить бордюром из листьев салата и корнишонов.

Карп заливной по-венгерски

400 г карпа, 40 г репчатого лука, 40 г зеленого сладкого перца, 50 г помидоров, 1/2 белка яйца, 1/2 яйца, зеленый салат, красный молотый перец, соль.

Карпа разделывают на филе, нарезают на порции. Из головы, хвоста, икры или молок, лука, сладкого перца и помидоров с добавлением специй варят бульон. Отваривают в нем порционные куски карпа. Бульон процеживают и осветляют взбитым белком.

Приготавливают ланспиг. Куски рыбы выкладывают на блюдо, украшают кусочками крутого яйца, зеленым перцем, салатом, кусочками помидоров и заливают остывающим ланспигом.

Рыба заливная под соусом майонез

380 г рыбы, 140 г майонеза, 40 г желе, 600 г овощей, 40 г крабов или раковых шеек, 80 г салатной заправки, зелень, соль.

Каждый кусок припущенной рыбы положить на металлическую лопатку или широкий нож и залить при помощи ложки полузастывшим соусом майонез с добавлением желе. Эту операцию повторять до тех пор, пока рыба не будет полностью залита соусом майонез с желе. Во время заливания соус майонез с желе нужно все время перемешивать, чтобы он имел однородную консистенцию и не застывал; иногда его следует немного подогреть в горячей воде.

Залитые куски рыбы уложить на противни или в другую неглубокую посуду, украсить раковыми шейками, фигурками из овощей и зеленью. При подаче рыбу положить на смесь из овощей, заправленную соусом майонез, и гарнировать с одной стороны кучками из овощей, а с другой – рубленым желе и украсить салатом. Гарнир полить салатной заправкой.

«Домино» из трески

480 г трески, 200 г белого соуса, 40 г вина, 100 г зеленого горошка, 400 г овощного гарнира, 40 г желе, 120 г майонеза, 60 г салатной заправки, 40 г зеленого салата.

Филе трески нарезать на плоские кусочки (в форме домино), припустить в сотейнике с маслом, отваром из шампиньонов и белым вином. Рыбу охладить и покрыть при помощи бумажной трубочки белым соусом (шофруа). Гарнировать кусочки рыбы зеленым горошком или трюфелями, нарезанными кружочками, придав изделию вид домино. После этого кусочки рыбы покрыть слоем полузастывшего желе. На блюдо уложить смесь из овощей, заправленную майонезом, а на нее положить кусочки рыбы. Гарнировать салатом и желе. Украсить листиками салата. Отдельно подать соус майонез.

Сазан заливной фаршированный

1 1/2–2 кг сазана.

Для фарша:*300 г филе сазана, 1 морковь, 10 зерен черного перца, 2 лавровых листа, 1 луковица, 1 ч. ложка масла, 200 г шампиньонов, 1 стакан молока, 2 яйца, 1/4 городской булки, 1 ст. ложка манной крупы, перец, соль по вкусу.*

Для желе:*1 ст. ложка желатина, 1/2 литра бульона, 2 сырых белка, 1 лимон.*

Для соуса:*1 небольшая вареная свекла, 50 г хрена, 1 банка майонеза, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

Очищенного от чешуи сазана хорошо промыть, надрезать кожу вокруг головы и хребтовую кость и, не разрезая брюшко, отнять голову со всеми внутренностями.

Порезать поперечными кусками толщиной в 2 пальца, промыть еще раз и отложить куски одинаковой величины для фарширования. Неровные куски и куски от хвоста употребить для фарша, освободив мясо от костей. Из кореньев, пряностей, рыбьей головы и костей сварить бульон. Шампиньоны очистить от кожицы, нарезать очень тонкими кусочками. Лук нарезать кружочками. Разогреть масло на сковороде, положить в него шампиньоны и лук, посолить, поперчить и потушить, закрыв крышкой. Вымоченную в молоке и отжатую булку, вареную мякоть, снятую с головы рыбы, сырую рыбную мякоть и тушенные с луком шампиньоны пропустить через мясорубку. Яйца смешать с 3 ст. ложками бульона, хорошо взбить и перемешать с пропущенной через мясорубку массой. Добавить манную крупу, посолить, поперчить, хорошо растереть. Полученным фаршем заполнить куски подготовленной рыбы, обровнять мокрыми руками, положить на решетку и опустить в теплый бульон. Варить на слабом огне 1 ч. Готовую рыбу остудить в отваре, вынуть и разложить на блюде. Каждый кусочек полить застывающим желе, на желе положить кружочки вареного яйца, по бокам их положить веточки петрушки. Поставить на холод, чтобы украшение пристыло к желе, остальным желе полить сверху, в два приема, чтобы под ним виднелись украшения. Подавать с острым соусом.

Приготовление соуса:очищенный и натертый хрен смешать с натертой вареной свеклой, сахаром, солью и майонезом. Соус разложить вокруг застывшей рыбы.

Щука фаршированная заливная

Щука (приблизительно 1 кг), 150 г белого хлеба, 150 г репчатого лука, 250 г молока, 1 яйцо, соль, перец, сахар, 50 г растительного масла, лавровый лист, коренья, лимон, зелень, 1 литр бульона, 30 г желатина.

Рыбу почистить, вымыть, надрезать кожу вокруг головы и снять ее чулком, перерубив хребет у хвоста. Затем выпотрошить, филе снять и дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, размоченным в молоке, пассированным луком. Фарш взбить с сырым яйцом, солью, перцем, сахаром, растительным маслом и наполнить им кожу.

Залить рыбу холодной водой, добавить соль, лавровый лист, лук, коренья и сварить на слабом огне. Охладить, нарезать на порции, украсив каждую лимоном, яйцами, звездочками из моркови, зеленью и залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином.

«Медальоны» из лососины

480 г лососины, 120 г бульона или белого вина, 12 г растительного масла, 8 г томата-пасты, 80 г овощей для украшения, 200 г майонеза, 40 г желе, 600 г корзиночек для гарнира, 40 г салата, перец, соль, зелень.

Из филе лососины нарезать ломтики круглой или овальной формы толщиной 6–8 мм (по 2 куска на порцию), положить на противень, смазанный растительным маслом, посыпать солью и перцем, добавить бульон или белое вино, накрыть рыбу промасленной бумагой и припустить в жарочном шкафу.

Охлажденные ломтики рыбы уложить на противень и покрыть соусом майонез с желе и томатом-пастой. Украсить рыбу звездочками из овощей и залить тонким слоем полузастывшего желе.

На блюдо положить кусочки желе толщиной 1 см, такой же формы, как и «медальон», вырезанные карбовочным ножом, и поместить на них ломтики рыбы. Гарнировать маленькими корзиночками из слоеного теста с овощным салатом. В центре между «медальонами» расположить зеленый салат.

Украсить веточками зелени. Отдельно можно подать соус майонез.

Котлеты натуральные из лососины

480 г лососины, 40 г яиц, 40 г зеленого горошка, 8 г растительного масла, 400 г овощного салата, 40 г зеленого салата, 120 г соуса майонез или соуса с хреном, 200 г желе, зелень, соль.

Из филе лососины нарезать маленькие ломтики в форме котлет (три ломтика на порцию), положить на противень, смазанный растительным маслом, посыпать солью и перцем, добавить бульон или белое вино, накрыть рыбу промасленной бумагой и припустить в жарочном шкафу. Охладить, украсить листиками зелени, яичными белками, зеленым горошком и залить полузастывшим желе.

На круглое блюдо положить в виде пирамиды смесь из овощей, заправленную соусом майонез, а на нее котлеты также пирамидой.

Украсить котлеты веточками зелени или листьями салата. Вокруг основания пирамиды расположить маленькие кучки овощей и украсить фигурками из желе. Отдельно подать соус майонез или соус с хреном.

Ломтики лососины можно припустить в маленьких овальных формочках. По охлаждении котлеты вынуть из форм и обработать, как описано выше.

Эти котлеты можно приготовить и из другой рыбы.

Котлеты рыбные рубленые заливные

280 г рыбы, 40 г пшеничного хлеба, 52 г молока или воды, 8 г растительного масла, 300 г готового желе, 80 г зелени и овощей для украшения, 1/5 лимона, перец, соль.

Из котлетной массы сформовать котлеты толщиной *1/2*см, уложить их в смазанный растительным маслом мелкий сотейник, долить немного рыбного бульона и припускать 10–15 мин.

Охладить котлеты, положить их с промежутками в 1 см на противень, украсить фигурками из овощей, кусочками лимона и зеленью, полить небольшим количеством распущенного желе и дать ему застыть, чтобы украшения прикрепились к котлетам. После этого залить котлеты полузастывшим желе и поставить в холодное место. Когда желе застынет, котлеты вырезать ножом так, чтобы края отреза желе получились гофрированными. На блюдо уложить листья салата, а на них котлеты.

Котлеты рыбные заливные под соусом майонез с гарниром

280 г рыбы, 40 г пшеничного хлеба, 52 г молока или воды, 8 г растительного масла, 160 г соуса майонез с желе, 400 г гарнира из овощей и зелени, 100 г желе, 60 г салатной заправки, 4 раковые шейки, соль.

Сформовать котлеты и припустить так же, как описано в предыдущем рецепте. Каждую котлету положить на металлическую лопатку и залить соусом майонез с желе. Эту операцию повторять до тех пор, пока котлеты не будут полностью залиты. Котлеты положить на противни, украсить раковыми шейками или крабами, морковью, свежими огурцами, помидорами, каперсами, зеленым горошком, веточками зелени и т.п., прикрепляя украшения к котлетам путем обмакивания их в желе. По охлаждении куски рыбы (для глянца) покрыть тонким слоем полузастывшего желе.

На блюдо положить нарезанный зеленый салат или смесь овощей, заправленных майонезом, а на овощи поместить котлеты. Гарнировать рубленым желе с одной стороны и маленькими кусочками овощей – с другой. Украсить листиками салата и красиво нарезанным желе, уложив их по краю блюда.

При подаче блюда гарнир полить салатной заправкой.

Фрикадельки из салаки заливные

300 г салаки (филе), 60 г пшеничного хлеба, 52 г молока или воды, 32 г яиц, по 40 г репчатого лука, свеклы и моркови, 20 г петрушки, 16 г желатина, 12 г пшеничной муки, 4 г сахара, 120 г соуса хрен с уксусом или со сметаной, перец, соль, зелень.

Салаку разделать на филе без костей и вместе с пшеничным хлебом, намоченным в молоке или воде, и репчатым луком дважды пропустить через мясорубку.

В рыбную массу добавить пшеничную муку, яйца, соль, перец, немного сахара, все хорошо перемешать и сформовать фрикадельки (шарики) размером с грецкий орех.

Нарезать ломтиками вместе с кожурой репчатый лук, очищенные свеклу, морковь, петрушку, залить рыбным бульоном или водой, посолить и варить 40–50 мин.; затем бульон процедить. В противень или сотейник положить в один ряд сформованные фрикадельки, залить горячим бульоном так, чтобы они были покрыты им на 1 см, и варить при слабом кипении 1 час. Сваренные фрикадельки переложить шумовкой из бульона на противень и охладить.

Бульон процедить, добавить в него предварительно размоченный в холодной воде желатин и, помешивая, нагреть до кипения.

Уложенные на противень фрикадельки украсить зеленью петрушки, ломтиками моркови, после чего залить охлажденным бульоном с желатином и охладить.

Подать фрикадельки с соусом хрен с уксусом или со сметаной.

Морской праздничный салат

150 г креветок, 100 г крабовых палочек, 100 г рыбы, 2 яйца, 40 г оливок, 300 г рыбного желе, дольки лимона, зелень, зубчик чеснока, соль.

Рыбу и креветки промойте в воде, отварите, бульон оставьте для желе. Налейте немного бульона в формы или обыкновенные тарелки (4–6 мм), когда он застынет, уложите креветки, крабовые палочки, рыбу, а на них яйцо, затем оливки, лимон и рубленый чеснок. Все это украсьте зеленью и опять залейте бульоном. Поставьте в холодное место.

Креветки заливные

400–500 г креветок, 1–2 моркови, 1 петрушка (корень), соль, 1/2 лимона, желе.

Креветки отварите, очистите от панциря, нарежьте кусочками и охладите. На блюдо или тарелку налейте немного желе и, когда оно застынет, положите подготовленные креветки, сверху украсьте их овощами, нарезанными мелкими кубиками, зеленью петрушки, кусочками лимона и залейте холодным, но незастывшим желе, после чего поставьте в холодное место.

К этому блюду отдельно можете подать хрен с уксусом или соус майонез.

Чтобы приготовить желе, воспользуйтесь рецептом «Морской гребешок заливной».

СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

Селедка под шубой

3 шт. сельди слабого посола (не пряная), 5–6 картофелин среднего размера, 3–4 яйца, 4 свеклы среднего размера, 2 яблока «Семеренко» или «Голден», 2–3 головки репчатого лука, майонез (например, «Кальве» легкий).

Мелко порезать лук, обжарить, поставить остужаться. Сварить картофель, яйца, свеклу.

Сельдь разделать, порезать на мелкие кусочки. Картофель натереть на терке или размять. Выложить толщиной 1–1,5 см. Тонкий слой майонеза размять ложкой. Уложить на картофель лук, порубленные белки яиц, натертые яблоки и свеклу, майонез. Сверху посыпать натертыми желтками.

Селедка в тулупчике

1 малосольная сельдь, 1 крупная луковица, 1 крупная морковь, 200 г свежих грибов (можно заменить сушеными или мороженными), 4 яйца, майонез, растительное масло, клюква.

Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кубиками. Лук порезать тонкими полукольцами и спассеровать на растительном масле. Морковь натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле. Грибы перекрутить на мясорубке и обжарить. Яйца отварить, желтки вынуть.

Укладывать салат в салатник слоями, промазывая каждый слой майонезом в такой последовательности: селедка, лук, тертый яичный белок, морковь, грибы, желток. Разложить поверху ягоды клюквы или брусники.

Поставить салат в холодильник пропитаться.

Селедка под сырной шубой

2 сельди малосольные, 80 г сыра, 2 кислых яблока, 2 средние картофелины, 2 крупные свеклы, 2 яйца, 2 средние моркови, 250 г майонеза, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.

Сельдь почистить, разделать на филе, удалить все косточки. Нарезать филе мелкими кусочками. Лук измельчить. Лук и сельдь перемешать, добавить растительное масло. Уложить ровным слоем в селедочницу. Картофель отварить в мундире до готовности. Яйца отварить вкрутую. Свеклу отварить до готовности. Сыр, картофель, яблоки, яйца, свеклу натереть на средней терке по отдельности. Уложить на селедку слоями, промазывая каждый слой майонезом в такой последовательности: картофель, морковь, сыр, яблоки, яйца, свекла. Убрать салат в холодильник на несколько часов, чтобы пропитался. При подаче украсить майонезом, выдавив решеточку.

Селедка под мясной шубой

1 малосольная крупная сельдь, 1 крупное яблоко (лучше кислое), 2 картофелины, 1 свекла, 2 яйца, 100 г мяса, майонез, зелень, помидоры.

Яйца отварить вкрутую, картофель и свеклу отварить до готовности. Мясо отварить в подсоленной воде. Сельдь разделать на филе и нарезать мелкими кубиками. Мясо измельчить. Яблоко, яйца, картофель и свеклу натереть по отдельности на крупной терке. В селедочницу уложить слой картофеля, затем выложить яблоки, на яблоки уложить свеклу, сверху разложить сельдь, затем мясо. Слои можно повторить, последним слоем должен быть картофель. Каждый слой хорошо смазывается майонезом. Украсить зеленью и дольками помидоров.

Сельдь под новой шубой

1 сельдь, 2–3 картофелины (отварные), 3 вареных яйца, 50–80 г твердого сыра, 2–3 свежих помидора, майонез. (Все ингредиенты берем примерно в равных пропорциях.)

Сельдь нарезаем мелкими кусочками и укладываем на дно салатницы, следующий слой – натертый на крупной терке отварной картофель, затем яйца, затем твердый сыр, также натертый на крупной терке. Сверху все смазываем майонезом и последним слоем выкладываем нарезанные кубиками помидоры.

Салат с селедкой и маринованными огурцами

1 малосольная сельдь, 2 маринованных огурца, 1 яйцо, 2 картофелины, 1 морковь, фасоль, майонез.

Картофель отварить в мундире, остудить, почистить. Яйца отварить вкрутую. Морковь отварить до готовности. Сельдь разделать на филе, очистить тщательно от косточек, порезать мелкими кубиками. Огурцы, картофель, морковь и яйца нарезать кубиками. Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности и добавить в салат.

Выложить слоями, смазывая каждый майонезом. Можно заправить майонезом, присолить и перемешать.

САЛАТЫ

Салат из консервов с яйцом и сыром

1 банка рыбных консервов в масле, 6 вареных яиц, 1 средняя луковица, 150 г сыра, 3–4 ст. ложки майонеза, веточка кинзы и укропа, сахар.

Яичные белки мелко нарезать и выложить слоем на большое блюдо. Консервы размять вилкой и вместе с маслом разложить поверх белков. На них – слой мелко покрошенного лука (чуть посыпать сахаром, чтобы не горчил), затем слой сыра и мелко нарезанную зелень.

Посыпать блюдо накрошенными желтками и на 2 ч поставить в холодильник.

«Гваделупский»

1 банка сардин, 1 луковица, по 3 помидора, кабачка и стручка острого перца, 2 вареных яйца, маслины.

Для заправки:*4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 3 зубчика тертого чеснока, перец молотый и соль по вкусу.*

Лук нарезать тонкими колечками. Добавить очищенные и измельченные кубиками помидоры и вареные кабачки, мелко нарезанный перец и несколько маслин (без косточек). Все перемешать с сардинами.

Перемешать все составляющие заправки и добавить ее в кушанье. Украсить его яйцами, нарезанными кружочками или на 4 части.

Салат из тунца с сельдереем, яблоками и орехами

2 банки тунца, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 стакана ядер грецких орехов.

Для заправки:*майонез, сахар, соль.*

Рыбу разделить на кусочки, очищенные и нарезанные яблоки сбрызнуть соком.

Натертый сельдерей смешать с рыбой, рубленными орехами и заранее приготовленной заправкой. Яблоко добавить перед подачей.

Салат из тунца с маслинами и свеклой

400 г консервированного тунца, 18 фаршированных маслин, по 1 чашке консервированных нарезанной полосками свеклы и серебристого репчатого лука, 1 вареное яйцо, 4 веточки укропа.

Для заправки:*4 ст. ложки майонеза, 1 стакан йогурта (можно 1/2 стакана сметаны), 1/2 ч. ложки красного перца, 3 ст. ложки кетчупа, 1/4 ч. ложки соли.*

Из банки с тунцом слить жидкость и разделать рыбу на кусочки. 10 г маслин нарезать очень тонкими ломтиками, остальные – пополам и отложить. Лук обдать холодной водой и дать ей стечь. Свеклу измельчить полосками.

Подготовленные продукты положить в рыбу и полить заправкой.

Украсить кушанье дольками яйца, половинками маслин и укропом.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Салат из тунца по-французски

1 банка тунца, размятого вилкой, 1 мелко нарезанный огурец, 4 ст. ложки французского соуса, 1 банка красной фасоли (без сока), 2 очищенных и тонко нарезанных зеленых яблока, по 1 ст. ложке лимонного сока и нашинкованного лука, 1 вареное яйцо, перец, несколько листочков петрушки.

Перемешать все указанные компоненты.
Украсить блюдо дольками яйца и зеленью.

Салат из тунца в лимонной заправке

150 г тунца (в собственном соку), 2 помидора, 1 огурец, 1 пучок зелени, 50 г оливок.

Для заправки:*по 1 стакану растительного масла и лимонного сока, цедра лимона, перец молотый, сахар и соль.*

Нарезать помидоры, огурцы и зелень. Смешать овощи с рыбой и залить заправкой.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Лимонный сок в заправке можно заменить майонезом.

Салат из печени трески с овощами

1/2 банка печени трески, 4 ст. ложки сваренного риса, 2 сладких перца, по 3 луковицы и соленых огурца, 1 вареное яйцо, 100 г зеленого горошка, 50 г листового салата, 150 г майонеза, зелень петрушки и соль.

Лук нарезать тонкими кольцами, перец – соломкой, листья – на части, огурцы, печень и яйцо – ломтиками.

Смешать продукты с рисом и горошком. Посолить блюдо, заправить майонезом и украсить зеленью.

Салат из тунца с бананом и грейпфрутом

400 г консервированного тунца, 1/2 грейпфрута, 1 банан, 3 вареных яйца, листья зеленого салата.

Для заправки:*3 ст. ложки майонеза, 150 г йогурта, 1 ч. ложка паприки и соль.*

Разделить рыбу на одинаковые кусочки, грейпфрут – на дольки. Банан нарезать кусочками, 2 яйца – кубиками. Смешать продукты, заправить и выложить на листья салата.

Сверху положить нарезанное на 8 долек оставшееся яйцо в виде цветка.

В салат можно добавить немного риса.

Салат из сардин с ананасом и дыней

100 г консервированных кисло-сладких сардин, 1 ломтик ананаса, 1 небольшая луковица, 1 большой помидор, 1/2 дыни.

Для заправки:*по 1/2 стакана растительного масла и лимонного сока, 1 ст. ложка горчицы, перец, соль по вкусу.*

Сардины и ананас нарезать кусочками, лук – кольцами, помидоры (без кожицы) – кубиками, а из мякоти дыни специальной ложкой вырезать шарики.

Перемешать все ингредиенты с заправкой (тщательно перемешав указанные ингредиенты) и выложить в половинку дыни.

Салат из печени трески с огурцами и кукурузой

200 г консервированной печени трески, по 150 г картофеля, сваренного «в мундире», и вареной (или консервированной) кукурузы, по 80 г помидоров и свежих (или соленых) огурцов, листовой салат.

Для заправки:*150 г майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, перец, сахар, соль.*

Картофель нарезать ломтиками, огурцы и помидоры – кружочками, листья нашинковать.

Перемешать картофель с кукурузой, частью листьев и заправкой. Выложить массу высокой горкой на середину салатника, сверху разложить нарезанную ломтиками печень. Горку обложить помидорами, огурцами и оставшимися листьями.

Салат из тунца по-болгарски

250 г тунца (в масле), 300 г отварных макаронных изделий, по 150 г свежемороженого горошка и консервированной кукурузы, 200 г нарезанной зелени сельдерея, 1/2 пучка кервеля, по 100 г йогурта и майонеза.

Для заправки:*лимонный сок, перец молотый, соль.*

За 3 мин. до окончания варки макарон всыпать в кастрюлю горошек, затем все вместе откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Кукурузу тоже откинуть на дуршлаг и смешать с макаронами.

Нарезать помидоры на 6 частей, кервель – мелко (оставив несколько листочков для украшения), из тунца сделать пюре.

Все продукты осторожно и тщательно перемешать с заправкой.

Салат из лосося с яблоком и картофелем

1 банка консервированного лосося, по 5 вареных картофелин и яиц, 2 луковицы, 3 яблока и 500 г майонеза.

Картофель натереть на терке и тонким слоем выложить на плоское блюдо. Залить его майонезом. Яйца тоже натереть на терке, выложить и снова залить майонезом.

Лук мелко нарезать, ошпарить кипятком, выложить на блюдо и залить майонезом. Яблоки натереть на терке и залить майонезом.

Рыбу размять вилкой, выложить на яблоки и залить майонезом.

Салат из лосося с огурцами и рисом

250 г консервированного лосося, 200 г отварного риса, 30 г зелени, по 60 г маслин и репчатого (или зеленого) лука, по 100 г помидоров и огурцов, соль по вкусу.

Для заправки:*100 г майонеза, 2 ст. ложки горчицы, перец и соль по вкусу.*

Нашинковать соломкой лук и огурцы. Посолить их и выдержать 3 ч. Затем все перемешать с заправкой и выложить в высокий фужер.

Украсить блюдо измельченной зеленью, маслинами и дольками помидоров.

Салат из тунца с индейкой и сыром

250 г тунца в масле, по 200 г отварных риса и грудки индейки, 100 г швейцарского сыра, 1 апельсин, 4 ст. ложки зеленого горошка.

Для заправки:*100 мл растительного масла, 1/2 стакана томатного сока (или 1–2 помидора), черный и красный перец, соль.*

Апельсин (без косточек и белой пленки), мясо, рыбу и сыр нарезать кусочками. Горошек отварить в подсоленной воде.

Смешать все составляющие с заранее приготовленной заправкой.

Салат из тунца с яйцом И зеленым горошком

1 банка тунца, 3–4 вареных яйца, 100 г тертого сыра, 50 г консервированного зеленого горошка, зелень, молотый перец.

Для заправки:*75 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана куриного бульона,*

50 г нарезанных свежих шампиньонов, 2 ст. ложки сливок, 1/2 ст. ложки сока лимона, по 1/2 ч. ложки толченого чеснока и соли, мускатный орех

Рыбу измельчить, добавить нарезанные яйца и горошек, всыпать сыр.

Поперчить продукты, заправить и украсить зеленью.

Приготовление заправки: в разогретое сливочное масло всыпать муку и слегка обжарить ее. Затем влить куриный бульон и, аккуратно перемешав, довести смесь до кипения. Добавить мелко нарезанные свежие шампиньоны, немного потушить, влить сливки и еще чуть потушить.

Приправить соком лимона, давленым чесноком и мускатным орехом.

Салат из тунца с овощами и кукурузой

По 1 банке консервированного тунца (180 г) и кукурузы (100 г), 2–3 помидора, 1 пучок салата, 1 огурец, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, по 100 г майонеза и сметаны, соль.

Помидоры нарезать кубиками. Смешать их с частью мелко нарезанных листьев и выложить горкой на листья салата. На стороны горки выложить кукурузу, тунец, кружочки огурца, кольца перца и лука.

Посолить и залить смесью майонеза со сметаной.

Можно использовать приправы.

Салат из горбуши с овощами и гренками

2 банки консервированной горбуши, 8 крупных редисок, 6 средних огурцов, по 1 пучку зеленого лука, укропа, петрушки и листового салата, 5 вареных яиц, 1 батон, растительное масло.

Для заправки:*2 луковицы и 6 зубчиков чеснока, 40 г цукатов, 2 ст. ложки топленого масла, соль и черный перец по вкусу.*

Батон нарезать кубиками 1 х 1 см, выложить в один слой на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку на небольшой огонь. Когда гренки зарумянятся, вынуть и остудить.

Овощи, зелень, рыбу и яйца нарезать, перемешать с гренками и заправкой.

Приготовление заправки: лук нарезать кубиками, чеснок измельчить, цукаты нарубить. В 2 ст. ложках топленого масла пассеровать до прозрачности лук и чеснок.

Добавить цукаты, соль, черный молотый перец и упаривать около 5 мин.

Салат из лосося с солеными огурцами и авокадо

60 г лосося (в собственном соку), 1/2 вареного яйца, 30 г соленых огурцов, 20 г отварного риса, по 10 г зеленого горошка и листового салата, 15 г авокадо, 50 г майонеза и зелень.

Огурцы, яйца и авокадо нарезать кубиками, листья – соломкой, рыбу разделить на 3–4 части.

Осторожно перемешать все компоненты.

Украсить веточками зелени.

Салат из скумбрии с картофелем

1 банка скумбрии (в масле), 150 г картофеля, сваренного «в мундире», 100 г зеленого лука и соль.

Картофель нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервной банки и перемешать. Половину массы выложить в салатник. На нее разложить ломтики рыбы, затем положить оставшийся картофель.

Посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из ставриды с чесноком и сыром

1 банка ставриды (в масле), 200 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока.

Кусочки рыбы хорошенько размять. Добавить мелко натертый сыр (оставить немного для украшения) и толченый чеснок.

Перемешать продукты и украсить ломтиками сыра.

Праздничный салат из шпрот

1 банка шпрот, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 2–3 вареные картофелины (или 1–1 1/2 стакана отварного риса), по 1–2 вареных яйца и соленых огурца, 1 стакан вареного (или консервированного) горошка, 1 лимон и укроп.

Шпроты нарезать мелкими кусочками (и сбрызнуть лимонным соком), огурец – тонкими ломтиками, картофель – мелкими кубиками.

Перемешать эти компоненты с маслом из банки и горошком.

Украсить блюдо укропом, ломтиками яиц и лимона.

Салат рыбный с яблоками и персиками

300 г отваренного рыбного филе, 300 г яблок, 200 г персиков, 100 г сметаны, 100 мл кефира, соль по вкусу.

Рыбное филе отварить в небольшом количестве воды и охладить. Яблоки и персики помыть. У персиков удалить косточку, у яблок – сердцевину. Филе, очищенное от кожицы, и фрукты нарезать кубиками.

Подготовленные продукты соединить. Добавить жирный кефир, смешанный со сметаной, посолить.

Салат из рыбы с маринованным красным перцем

400 г филе рыбы, 5 картофелин, 200 г маринованного перца, 200 г майонеза, 4 вареных яйца, зелень сельдерея, соль по вкусу.

Вареную рыбу нарезать кусками. Отварной картофель и сваренные вкрутую яйца измельчить кубиками, а перец – соломкой. Перемешать продукты с рыбой, слегка посолить и заправить майонезом.

Еще раз осторожно перемешать массу и выложить горкой. Украсить его веточками сельдерея, полосками красного перца и дольками яйца.

Салат из рыбы с хреном

250 г рыбы, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г хрена, 100 г майонеза, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 50 г зеленого лука, зелень петрушки, соль.

Сваренную и остуженную рыбу нарезать кусочками, очищенный вареный картофель и огурцы – ломтиками.

В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль и уксус. Смешать соус с рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник.

Блюдо украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

Салат из рыбы с картофелем и яблоками

500 г вареной рыбы, 2 консервированных огурца, 2 яблока, 3 помидора, 3–4 картофелины, 5 крупных креветок, 100 г зеленого салата, 50 г маслин, 250 г майонеза.

Вареную рыбу и картофель, консервированные огурцы, свежие помидоры и яблоки нарезать ломтиками. Добавить нарезанный зеленый салат и майонез.

Украсить блюдо помидорами, яблоками, маслинами (без косточек), листочками салата и креветками.

Салат из трески с шампиньонами и рисом

500 г филе трески, 6–8 шампиньонов, 300 г отварного рассыпчатого риса, сливочное масло, зелень, 2 огурца, зеленый горошек.

Для заправки:*1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 250 мл воды, 1 ч. ложка тертого шоколада, по 1/2 ложки молотого перца, соли, молотых корицы и гвоздики.*

Рыбу и грибы нарезать кусочками и по отдельности потушить в масле. Выложить на середину салатника треску.

Вокруг уложить кучками смесь риса, грибов и горошка, кружочки огурцов.

Полить заправкой и украсить зеленью.

Приготовление заправки: луковицу мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Всыпать муку и пережарить. Аккуратно влить 250 мл воды и хорошо размешать, чтобы не было комков. Добавить 1 ч. ложку тертого шоколада, перец, соль, корицу и гвоздику.

Прокипятить смесь на слабом огне.

Салат из трески с картофелем и помидорами

800 г жареного филе трески, 3 луковицы, по 1 стручку сладкого перца разных цветов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки розмарина, 400 г картофеля, сваренного «в мундире», 2 средних помидора, зелень, маслины (оливки).

Для заправки:*3 луковицы и 4 зубчика чеснока,*

2 ст. ложки растительного масла, 125 г кетчупа, 4 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка порошка горчицы, по 1 ч. ложке сахара и соли, перец по вкусу.

Сладкий перец и лук измельчить тонкими полосками, жарить 10 мин в масле и приправить розмарином. Рыбу нарезать кусочками и выложить на середину салатника. Вокруг разложить смесь перца с луком, кружочки картофеля и помидоров.

Полить продукты заправкой, посыпать измельченной зеленью и украсить маслинами (оливками).

Приготовление заправки: луковицы мелко нарубить, чеснок измельчить и слегка обжарить в растительном масле. Добавить кетчуп, сахар, соль, винный уксус, горчицу и молотый перец. Хорошо все перемешать и кипятить 10 мин.

Салат из лосося с манго и зеленью

400 г филе лосося, 1 пучок листового салата, 100 г зеленого лука, 2 манго, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль.

Для заправки:*3 ст. ложки йогурта, 5 ст. ложек сливок, по 1 ч. ложке горчицы, хрена и сахара, 1 ст. ложка винного уксуса, перец и соль.*

Рыбу посолить, поперчить и нарезать кубиками. Масло разогреть и 3 мин. обжарить в нем лосось.

Салатник выстлать полосками листьев. На них уложить рыбу и ломтики манго.

Залить, тщательно перемешав перечисленные ингредиенты, заправкой продукты и посыпать измельченным луком.

«Канадский»

125 г судака, 15 г репчатого лука, 50 г яблок, по 20 г огурцов и корней сельдерея, 1/2 вареного яйца, зелень петрушки, салатные листья.

Для заправки:*30 г майонеза, 2 г острого кетчупа и соль по вкусу.*

Сварить рыбу до готовности (15 мин.) в подсоленной воде вместе с луком на слабом огне. Затем снять кожу, обработать и разделить на мелкие кусочки. Яблоки, огурцы и сельдерей нарезать кубиками.

Смешать подготовленные продукты с заправкой и выложить их в салатник горкой.

Посыпать кушанье зеленью и нарубленными яйцами и украсить листьями.

Салат из сельди с горчичной заправкой

300 г соленой сельди, 300 г яблок, 150 г картофеля, 100 г свеклы, 100 г лука, 100 г соленых огурцов, 2 вареных яйца, 100 г горчичной заправки, перец, соль, зелень.

Для горчичной заправки:*3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, молотый перец, соль по вкусу.*

Яблоки почистить от кожуры и сердцевины, картофель отварить, свеклу сварить в подкисленной воде. Нарезать все мелкими кубиками; соленые огурцы очистить от семян и кожуры, нарезать дольками, репчатый лук – кольцами, филе селедки – пластинками. Вареные яйца мелко порубить. Подготовленные продукты соединить.

Приготовление заправки: столовую горчицу смешать с сахаром и растереть деревянной лопаточкой. При непрерывном помешивании тонкой струей влить растительное масло, взбить, развести столовым уксусом. Добавить соль, перец по вкусу.

Заправить блюдо, украсить его яйцами, кольцами лука и зеленью.

Салат из сельди по-болгарски

1 филе соленой сельди, 1 большая луковица, 1 кислое яблоко, 200 г маринованных огурцов, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Для заправки:*100 г сметаны, 150 г йогурта, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка сахара.*

Замочить филе на 2 ч, затем нарезать его кусочками. Лук нарезать колечками и положить их на 1 мин. в кипящую воду. Яблоко и огурцы нашинковать. Смешать все составляющие, залить заправкой и поставить на 3 дня в холодильник.

Перед подачей посыпать блюдо зеленью.

Салат из сельди с яйцом и фасолью

1 соленая сельдь, 2 вареных яйца, по 1 стакану вареной фасоли и соуса из сметаны с горчицей.

Сельдь нарезать маленькими кубиками, перемешать с фасолью и залить соусом.

Яйца разрезать пополам, вынуть желтки и начинить белки селедочной смесью. Украсить салат половинками яиц.

Растертые желтки положить в горчичный соус для заправки.

«Уральский»

250 г филе соленой сельди, по 300 г моркови, маринованных огурцов и картофеля, сваренного «в мундире», 250 г майонеза, 1/2 стакана отварной сухой белой фасоли, 2 вареных яйца, молоко и зелень петрушки.

Картофель, яйца, огурцы и морковь нарезать ломтиками. Сельдь (без кожи) вымочить в молоке и измельчить. Смешать эти ингредиенты с майонезом и фасолью.

Украсить блюдо зеленью, дольками яйца и кружочками моркови.

«1 января»

1 копченая сельдь, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 мелко нарубленная луковица, по 3 вареных картофелины, морковки и свеклы, мелко нарезанная зелень петрушки.

Для заправки:*1 ст. ложка растительного масла, сахар и соль.*

Картофель, свеклу, морковь и огурец нарезать мелкими кубиками, филе сельди – ровными тонкими кусочками. Перемешать овощи с капустой и сельдью.

Залить ингредиенты заправкой, украсить входящими в данное кушанье продуктами и посыпать зеленью.

Салат из сельди с копченым салом и луком

650 г филе соленой сельди, по 150 г копченого сала и репчатого лука, 50 мл растительного масла.

Сельдь и сало нарезать кусочками, лук нашинковать. Перемешать продукты и заправить их маслом.

«Вроцлавский»

600 г филе малосольной сельди, 250 г отварной зеленой стручковой фасоли, 2 красные луковицы, 1 пучок укропа, 1 большое очищенное кислое яблоко.

Для заправки:*1 ст. ложка растительного масла, сахар и соль.*

Фасоль нарезать на кусочки длиной 2–3 см, лук – тонкими кольцами, сельдь – небольшими кусочками, яблоко – тонкими ломтиками, укроп крупно нарубить.

Смешать все ингредиенты с заправкой.

С этим салатом хорошо сочетается картофель, сваренный «в мундире», и хрустящий хлеб с отрубями.

Салат из сельди с огурцом и кукурузой

70 г соленой сельди, 40 г кукурузы, 30 г огурцов, 1/2 вареного яйца, 20 г кетчупа, листовой салат и зелень.

Початки отварить до мягкости в подсоленной воде (мелкие использовать целиком, от крупных отделить зерна), огурцы нарезать кубиками, яйцо – дольками. Сельдь, разделив на филе, – кусочками по 15–20 г.

На листья салата выложить вперемешку продукты. Полить их кетчупом и украсить зеленью.

Салат из сельди с яйцом и помидорами

1 крупная соленая сельдь, 6 вареных яиц, по 100 г огурцов и помидоров, 2 ст. ложки майонеза, листовой салат, зеленый лук.

Сельдь, разделанную на филе, вымочить в холодном молоке (если она очень соленая). Яйца разрезать вдоль и срезать низ белка, чтобы половинки их устойчиво лежали на блюде. Филе вынуть из молока, обсушить салфеткой, нарезать полосками (по количеству половиной яйца) и каждую свернуть плотным валиком.

На блюдо положить яйца, а затем, на каждую половинку, – свернутые кусочки сельди.

Украсить листьями, луком, кружочками помидоров и огурцов, майонезом.

Салат из сельди со свеклой и яблоком

1 соленая сельдь, 2 картофелины, сваренные «в мундире», 1 отварная свекла, 1 кислое яблоко, 1 луковица и 100 г майонеза.

Очищенную сельдь разделать на филе (очень соленую вымочить) и нарезать тонкими ломтиками, лук – полукольцами, картофель, свеклу и яблоко натереть на крупной терке.

Разделив продукты на 2 части, уложить в салатник слоями: сельдь – картофель – яблоки – свекла – лук. Полить половиной майонеза. В таком же порядке уложить вторую часть и полить оставшимся майонезом.

Салат из сельди с лимоном

Филе 1 слабосоленой сельди, 1 лимон, зеленый лук, консервированный горошек, вареные яйца, зелень.

Для заправки:*50 г томата-пасты, 1 ст. ложка смеси красного и обычного репчатого лука, 1 ст. ложка соевого соуса и 2 ст. ложки оливкового масла.*

Сельдь нарезать кусочками, яйца и лимон – кружочками, лук измельчить.

Красиво разложить продукты в салатнике (не смешивая).

Полить заправкой, посыпать луком и украсить зеленью.

Приготовление заправки: в томат-пасту добавить смесь красного и обычного репчатого лука. Чуть сдобрить соевым соусом и добавить оливковое масло.

Салат из сельди с яйцом и маринованными огурцами

150 г филе слабосоленой сельди, 30 г маринованных огурцов, 2 вареных яйца, 50 г майонеза, 1 луковица, молоко и зелень.

Филе (вымочить в молоке), огурцы, яйца и лук мелко нарезать и перемешать.

Залить компоненты майонезом и украсить веточками зелени.

«Финский»

300 г соленой сельди, 100 г отварной говядины, 2 картофелины, сваренные «в мундире», 2 маринованных огурца, 60 г маринованной свеклы, 1 луковица, 1 вареное яйцо, 100 г взбитых сливок, перец и петрушка.

Вымоченное филе сельди нарезать мелко, свеклу, картофель, мясо и огурцы – кусочками, лук – кольцами.

Поперчить продукты и перемешать, залить сливками и посыпать измельченной петрушкой. Украсить блюдо ломтиками яиц.

Салат из сельди с картофелем и сыром

200 г соленой сельди, 300 г картофеля, сваренного «в мундире», 2 вареных яйца, 100 г сыра, 2–3 ст. ложки майонеза и зелень.

Сельдь, картофель и яйца измельчить, сыр натереть на мелкой терке.

Смешать все составляющие с майонезом. Украсить кушанье зеленью.

Салат «Летний» с копченой скумбрией

400 г филе копченой скумбрии, 4 картофелины, 2 свежих огурца, 2 помидора, 10 шт. редиса, 4 ст. ложки мелко нарезанного лука, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза.

Отварной картофель, огурцы, помидоры, редис и скумбрию, нарезанные ломтиками, порезанные салат и лук смешать.

Предварительно обработанные продукты заправить майонезом «Провансаль».

Салат с сардинами горячего копчения

3–4 сардины, 100 г майонеза, 2 картофелины, по 1 моркови и свеклы, 50 г зеленого лука, несколько листиков зеленого салата.

Осторожно снять с рыбы кожицу, вынуть кости. Отваренные и охлажденные картофель, морковь и свеклу почистить от кожицы и нарезать кубиками. Добавить измельченный зеленый лук, посолить, заправить майонезом, перемешать.

Украсить тарелку или блюдо листиками зеленого салата, выложить на них подготовленную рыбу и залить майонезом. Вокруг разложить овощной салат.

Салат с копченой рыбой, грибами и картофелем

200 г филе скумбрии горячего копчения, 3 картофелины, 2–3 ст. ложки нарезанных соленых грибов, 1–2 свежих огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны.

Отварной картофель, огурцы, копченую (или соленую) рыбу и лук мелко нарезать. Смешать все с грибами и зеленым луком, заправить сметаной.

Салат с копченой рыбой и хреном

300 г филе копченой рыбы, 100 г тертого хрена, 1 стакан отварного риса, 2 ст. ложки свекольного сока, 200 г сметаны, 1–2 ст. ложки 3%-ного уксуса, зелень, сахар и соль по вкусу.

К сметане добавить соль, сахар, хрен, уксус и свекольный сок. В салатник выложить слоями кусочки рыбного филе и рис, залить каждый соусом и осторожно переложить (не мешать).

Украсить салат рубленой зеленью.

Салат с креветками и рисом

150 г креветок, 1 стакан отварного риса, 100 г консервированного горошка, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, перец, соль.

Сварить рис. Добавить в него креветки, зеленый горошек и нарезанное отварное яйцо. Заправить кушанье майонезом, добавить соль и перец по вкусу и осторожно перемешать.

Салат с креветками и овощами

150 г креветок, 1 картофелина, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, по 1 помидору и свежему огурцу, 100 г майонеза, зелень.

Отваренные и охлажденные картофель и морковь нарезать ломтиками. Добавить креветки, зеленый горошек, измельченные ломтиками помидоры и огурцы.

Заправить майонезом, перемешать.

Посыпать блюдо зеленью петрушки и укропом.

Салат из креветок и фруктов

150 г вареных креветок, 150 г яблок, 150 г ананасов, 100 г зеленого салата, 50 г майонеза, хрен, соль по вкусу.

Очищенные яблоки и листья салата нарезать соломкой, ананас – кубиками. Добавить шейки вареных креветок. Все заправить майонезом, в который предварительно добавить измельченный на терке хрен, и посолить.

Салат из креветок и изюма в кисло-сладком соусе

500 г креветок, 200 г соуса, 1 помидор, 1 огурец, 1–2 ст. ложки салата из свежей капусты, 3–4 картофелины, 100 г изюма, 1 пучок зелени.

Креветки отварить, мякоть шейки очистить от панциря и нарезать кусочками.

При подаче на стол в центр блюда уложить креветки, полить их соусом, посыпать изюмом, вокруг разместить нарезанные ломтиками свежие овощи, салат из капусты и отварной картофель, посыпанный мелко нарезанной зеленью.

К креветкам, кроме кисло-сладкого, можно подать молочный или молочный с луком соус, или сметанный, или томатный.

Салат с креветками и сладким перцем

340 г вареных креветок, 10 г рубленого сельдерея, 15 г лука, 70 г сладкого перца, 60 г майонеза, зеленый салат, перец и соль по вкусу.

Крупные креветки разрезать пополам вдоль или расщепить на волокна. Смешать их с нарубленным сладким перцем, сельдереем, нарезанным и ошпаренным луком.

Заправить салат майонезом, солью и перцем.

Салат с креветками и тертым сыром

500 г мороженых креветок, 3–4 вареных яйца, 100 г тертого неострого сыра, 100 г майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 1/4 лимона.

Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени. Заправить массу частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

Кушанье выложить горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

Салат с креветками и творогом

1 банка консервированных креветок, 100 г пастеризованного творога, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

Креветки, творог и молотые орехи (1/2 ст. ложки) смешать и пропустить через мясорубку. Добавить сметану, соль и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатник и посыпать оставшимися молотыми орехами.

Салат с кальмарами и рисом

200 г филе кальмаров, 3 вареных яйца, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, 2 ст. ложки майонеза, укроп, перец, соль.

Рис сварить и остудить. Кальмары отварить в течение 3–5 мин. и нарезать лапшой. Вареные яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и горошком.

К сметане добавить майонез, соль, перец и мелко рубленный укроп. Залить этой смесью продукты и все перемешать.

Салат из кальмаров с яйцом и луком

500 г филе кальмаров, 3–4 вареных яйца, 2–3 луковицы, 100 г майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

Филе кальмаров проварить в течение 3–5 мин., затем нарезать соломкой. Соединить с нашинкованным соломкой репчатым луком, рублеными яйцами, заправить половинным количеством майонеза и перемешать.

При подаче салат полить оставшимся майонезом и оформить веточками зелени.

Салат из кальмаров и овощей

300 г филе кальмаров, 2 отварные моркови, 3 отварных картофелины, 2 консервированных огурца, 250 г майонеза, 200–250 г консервированного зеленого горошка, листья салата, перец, сахар, соль.

Кальмары залить горячей водой, подержать в ней 3 мин., затем очистить их от кожи. Филе варить в подсоленной воде 4 мин. Остуженные кальмары, картофель, морковь и очищенные от кожуры огурцы нарезать полосками. Добавить консервированный горошек, все смешать.

К майонезу добавить соль, сахар, перец. Залить этой смесью приготовленные продукты и осторожно вымешать.

Украсить салат листьями салата, ломтиками огурца и кусочками кальмара.

Салат с кальмаром

200 г консервированных кальмаров, 100 г картофеля, 100 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 2 вареных яйца, зелень, перец, соль.

Отваренный «в мундире» картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Яйца сварить, почистить и измельчить. Кальмары очистить от пленки и нарезать соломкой.

Приготовленные продукты смешать. Добавить соль и перец, полить растительным маслом.

Готовое кушанье украсить зеленью и кусочками яиц.

Салат с кальмарами, рисом и морковью

500 г кальмаров, 100 г отваренного рассыпчатого риса, 1–2 моркови, 2 вареных яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 1 пучок зелени, специи, соль по вкусу.

Филе кальмара отварить в течение 3–5 мин., охладить и нашинковать соломкой. Соединить его с нарезанной кубиками морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком и отварным рассыпчатым рисом. Заправить подготовленные продукты майонезом, все осторожно перемешать.

При подаче блюдо украсить веточками зелени.

Салат с запеченными кальмарами и рисом

300 г филе кальмаров, 2 ст. ложки риса, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч ложка тертого сыра, 1 стручок сладкого перца, 1 стакан молочного соуса, специи, соль по вкусу.

Вареные кальмары мелко нарезать, соединить с пассерованным и нарезанным кубиками луком, а также с отварным рассыпчатым рисом. Перец нарезать тонкими кружками и обжарить до золотистой корочки.

В салатницу сначала положить кружочек перца, затем – массу из кальмаров, лука и риса, а после этого – снова кружочек перца.

Все залить соусом и посыпать тертым сыром.

Салат из кальмаров и соленых огурцов

500 г филе кальмаров, 5–6 соленых огурцов, 2 луковицы, 60 г томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

С соленых огурцов срезать кожицу, нарезать их мелкими кубиками и отжать сок. Репчатый лук порубить кубиками и обжарить его на растительном масле. Добавить томатную пасту и соленые огурцы, нарезанные (тоже кубиками) кальмары.

Кушанье заправить солью, сахаром, перцем по вкусу и выложить в салатник.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью.

«Колодец»

30 г крабовых палочек, 1 зубок чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г панировочных сухарей, 50 г тертого сыра, 1 киви, 60 г консервированной морской капусты, 1 средний огурец, зелень петрушки.

Для заправки:*сливки, яйца, перец молотый и соль.*

Палочки обмакнуть в заправку и обвалять в сухарях. Уложить их на сковороду с горячим маслом и обжарить до золотистого цвета. В конце жарки посыпать измельченным чесноком.

Охладить, выложить палочки «колодцем» на середину блюда и посыпать тертым сыром.

Вокруг уложить морскую капусту, зелень, кружочки киви и огурцы.

Салат из крабовых палочек и риса

По 100 г измельченных крабовых палочек и майонеза, 1 стакан отварного риса, 300 г мелко нарезанного цикорного салата.

Салат соединить с рисом, крабовыми палочками, майонезом и перемешать.

Салат из крабовых палочек с яйцами и кукурузой

500 г крабовых палочек, 400 г мороженых кукурузных зерен, 10 вареных яиц, 4 средние луковицы, сладкий перец.
Для заправки:*майонез, перец и соль.*

Кукурузу отварить и охладить, яйца нарезать тонкими ломтиками, лук – кольцами, крабовые палочки – полосками.

Перемешать все продукты с заправкой. Перед подачей поставить кушанье на 1 ч в холодильник.

Рыбный винегрет с брусникой

250 г рыбного филе (скумбрия, минтай и др.); по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники и свеклы; по 50 г зеленых горошка и лука; 100 г майонеза, черный перец.

Отваренные (по отдельности) свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры.

Подготовленную рыбу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками.

Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

Подготовленные продукты соединить. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

Винегрет с сельдью

1 сельдь, 1 свекла, 1 морковь, 2–3 картофелины, 1 вареное яйцо, 2–3 соленых огурца, 150 г майонеза, зеленый салат, 3%-ный уксус, соль по вкусу.

Вымоченную сельдь разделать на филе. Овощи отварить, остудить и нарезать кубиками.

Добавить огурцы, заправить солью, майонезом, уксусом и перемешать, сверху выложить сельдь.

Украсить винегрет яйцом и листьями зеленого салата.

Вместо сельди можно использовать салаку, кильку, хамсу.

Винегрет с копченой сельдью и маринованным луком

1 копченая сельдь, 1–2 картофелины, 1–2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 стакан маринованного лука, 3 ст. ложки растительного масла, мелко рубленная зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Картофель, морковь и свеклу отварить. Филе сельди нарезать ровными тонкими кусочками. Затем соединить рыбу с нарезанными овощами и перемешать.

Заправить винегрет растительным маслом, сахаром и солью. Украсить кусочками сельди и овощей. Перед подачей к столу посыпать блюдо зеленью.

ЗАКУСКИ

Бутерброды с рыбным паштетом

1 банка сардин, 400 г хлеба, 100 г сливочного масла, 5–6 маслин, 1/2 лимона, 1–2 стручка сладкого красного перца (соленье), 1 соленый огурец.

Сардины подготовить, удалив кожу и кости. Затем, размяв рыбу вилкой, смешать ее со взбитым сливочным маслом, мелко рубленными очищенными маслинами и лимонным соком. Все хорошо размешать и посолить по вкусу. Ломтики хлеба смазать приготовленным паштетом.

Бутерброды украсить узкими полосками сладкого красного стручкового перца (соленье), тонкими ломтиками лимона, кружочками соленых огурцов и пр.

Таким же способом можно приготовить бутерброды с вареными мозгами и маслинами.

Бутерброды с соленой рыбой

400 г хлеба, 300 г мелкой соленой рыбы, 100 г сливочного масла, сок 1/2 лимона, 5–6 маслин, молоко.

Выдержать соленую рыбу в молоке в течение 1–2 ч. Отделить мякоть. Филе одной рыбки мелко нарубить и смешать со взбитым сливочным маслом и соком лимона.

Круглые ломтики хлеба смазать паштетом. На каждый из них уложить по одному филе в виде кольца, а сверху – половинку маслины.

Канапе с копченым лососем по-итальянски

4 ломтика белого хлеба без корки, 100 г копченого лосося, 40 г сушеных нарезанных томатов, 150 г сливочного сыра, 20 г мелко нарезанного зеленого лука, сок 1/2 лимона, специи по вкусу.

Смешать томаты, сыр, лук, лимонный сок и специи. Хлеб намазать сырной смесью и накрыть кусочками копченого лосося.

Можно украсить канапе ломтиком лимона и маслиной без косточки.

Канапе с беконом

100 г белого хлеба, 20 г сливочного масла, 50 г балыка или лососины, зеленый салат, укроп.

Подсушенный хлеб покрыть маслом. Положить на него целый лист салата (немного больший, чем бутерброд), а на него – тонкий волнистый или свернутый в трубочку кусочек балыка (или лососины).

Украсить канапе веточкой укропа.

Канапе с грибами и крабами

350 г хлеба, 20 г крабов (или креветок), 30 г грибов, 100 г домашнего майонеза, 20 г филе сардин, 1 соленый огурец, зелень петрушки, перец.

Мясо крабов и филе сардин нарезать мелкими кубиками. Сухие грибы промыть, отварить и мелко нашинковать. Затем перемешать их с крабами и сардинами, добавить по вкусу соль и перец, залить домашним майонезом. Хлеб нарезать ломтиками произвольной формы, подсушить и на каждый выложить горкой готовую смесь.

Сельдь рубленая с орехами

250–300 г сельди, 2 яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 8–10 ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза

Хорошо вымоченную сельдь разделать на филе. Сварить яйца, почистить от кожицы и семян яблоко. Пропустить через мясорубку сельдь, 1 яйцо, яблоко, лук и очищенные ядра грецких орехов. Все хорошенько перемешать и заправить майонезом.

Выложить массу в селедочницу в виде рыбки, приставив к одному концу головку сельди (без жабр), а к противоположному – хвост. Поверхность выровнять ножом и посыпать рубленым яйцом. Украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Сельдь рубленая с яблоками и белым хлебом

300 г сельди, 200 г яблок, 1/4 батона, 150 г репчатого лука, 1 вареное яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, зелень.

Разделать сельдь, если очень соленая – предварительно вымочить. Две трети лука обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Яблоко почистить от кожуры и сердцевины. Белый хлеб вымочить в молоке.

Все пропустить через мясорубку, заправить растительным маслом и уксусом по вкусу и тщательно перемешать.

Выложить массу в селедочницу, сформовать в виде рыбки, используя голову и хвост сельди, посыпать рубленым яйцом. Украсить блюдо колечками оставшегося репчатого лука и веточками зелени.

Соленый торт с сельдью

600 г слоеного (дрожжевого или соленого песочного) теста.

Для соленого крема:*200 г филе сельди, 1 большое кислое яблоко, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза (или густой сметаны), 1 ч. ложка лимонного сока, 1/4 ч. ложки сахарного песка, перец.*

Для глазури:*100 г сливочного масла, 100 г тертого острого сыра.*

Для украшения:*сваренные вкрутую яйца, маринованные (или соленые) огурцы, помидоры, кильки, красный перец, зелень.*

Тесто раскатать в 2 или 3 пласта. Вырезать одинаковые круги, положить их на противень, покрытый фольгой, наколоть поверхность вилкой и выпечь в духовке. Остывшие коржи положить один на другой, смазав каждый подготовленным соленым кремом.

Приготовление соленого крема: филе сельди мелко порубить. Добавить мелко нарезанный лук, тертое яблоко, перец, сахар и такое количество майонеза (или сметаны), чтобы получилась кремообразная масса.

Поверхность и края коржей смазать глазурью, приготовленной из взбитого масла и тертого сыра. Поверхность торта гарнировать кружочками (или дольками) сваренных вкрутую яиц, огурцов, помидоров, красного перца, зелени и т.д.

Выдержать торт перед подачей в течение 2 ч. Подавать как холодную закуску.

Рулетики с лососем

200 г чуть соленого мягкого сыра, 100–150 г длинных ломтиков копченого лосося, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, черный молотый перец по вкусу.

Смешать сыр с зеленым луком, лимонным соком и черным перцем.

На куски пищевой пленки положить кусочки копченого лосося и намазать сыром. Плотно закатать продукты в рулет, завернуть в пленку и положить на 1 ч в холодильник.

Затем достать рулет из холодильника и нарезать тонкими кружочками.

Рыба холодного копчения с соусом «Хрен со сметаной»

1 крупная скумбрия, 1 стакан соуса «Хрен со сметаной», 150–200 г зеленого салата, 1 помидор, 5–6 веточек зелени.

Рыбу, разделанную на филе, нарезать широкими тонкими ломтиками. Смазать их с одной стороны соусом, свернуть трубочкой (или рулетиком) и обернуть каждую листом салата.

В центр блюда положить помидор, вырезанный в виде лилии, вокруг него плотно друг к другу (чтобы не развернулись) – рыбные трубочки.

Украсить блюдо веточками зелени.

Рыба под маринадом

800 г рыбы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

Для маринада:*3–4 моркови, 1 корень петрушки, 3 луковицы, 1 стакан томата-пасты, 4 ст. ложки растительного масла, 400 мл воды (или рыбного бульона), лавровый лист, гвоздика, корица, мускатный орех, перец горошком, сахар, соль, уксус (по вкусу).*

Очищенную и промытую тушку рыбы (или филе) нарезать на куски. Посолить ее, поперчить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до готовности.

Приготовление маринада: овощи нарезать тонкой соломкой и обжарить в растительном масле. Добавить томат-пасту и продолжать обжаривать до тех пор, пока масло не примет яркий цвет. После этого в обжаренные овощи влить горячий бульон (или воду). Довести все до кипения, заправить сахаром, солью, уксусом, специями и кипятить 10–15 мин. По желанию в маринад можно добавить растертый чеснок.

Готовую рыбу залить маринадом и поставить на 4–5 ч в прохладное место.

Форшмак из рыбных консервов с яйцами

1 банка рыбных консервов натуральных, 3 вареных яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, 20 г твердого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Консервы дважды пропустить через мясорубку вместе с яйцами, луком и зеленью. Полученную массу заправить майонезом и охладить.

При подаче на стол форшмак нарезать порциями, посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью.

СОВЕТ: форшмак – значит «закуска», «еда перед едой», «предвкушение».

Форшмак готовят и употребляют не только как закуску, но и как основное блюдо, обычно с отварным картофелем.

Форшмак из сельди, яблок и картофеля

250–300 г сельди, 400 г яблок, 200 г картофеля, 300 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, вода, перец, соль по вкусу.

Картофель отварить и почистить. Сельдь разделать, если очень соленая – предварительно вымочить. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Все компоненты пропустить через мясорубку, перемешать, заправить растительным маслом и поперчить.

Выложить массу в селедочницу и украсить ломтиками вареного яйца.

Форшмак из картофеля с рыбной икрой

5 картофелин, 100 г свежей рыбной икры, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла. 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

Сырой картофель почистить, промыть, нарезать ломтиками и потушить в масле. Репчатый лук нашинковать и пассеровать. Икру свежих частиковых рыб (судака, линя, карпа, сазана и др.) почистить от пленок и размешать со сметаной.

Подготовленные продукты соединить, добавить сливочное масло и переложить в глубокую сковороду. Блюдо смазать сметаной и запечь в духовке.

Подать к столу можно как в холодном, так и в горячем виде.

Паштет рыбный

500 г рыбы, 125 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 вареных яйца, 3–4 веточки зелени, 1/4 лимона, вода.

Филе рыбы припустить и охладить. Затем дважды пропустить через мясорубку вместе с пассерованными на масле луком, корнем петрушки и яйцами.

В полученную массу ввести размягченное сливочное масло и тщательно перемешать до однородной консистенции. Выложить паштет в формочки, смоченные холодной водой, и охладить.

При подаче выложить его из формочки на тарелку. Украсить блюдо веточками зелени и ломтиками лимона.

Паштет из печени трески

1 банка консервированной печени трески, 2 яичных желтка, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, сок 1/4 лимона, горчица по вкусу.

Печень трески отделить от жира и специй, соединить с вареными яичными желтками и пропустить через мясорубку. После этого массу соединить с размягченным сливочным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки. Добавить по вкусу сок лимона и тщательно перемешать.

Для остроты в паштет можно добавить немного столовой горчицы.

Ассорти из соленой и копченой рыбы

1 небольшая сельдь, 1 небольшая скумбрия холодного копчения, 6 среднего размера соленых салак, 1 вареное яйцо; по 1 ст. ложке консервированного горошка, нарезанных кубиками вареных моркови и свеклы; 1 луковица, 1 огурец, 1 помидор, 5–6 листьев зеленого салата, 2 ст. ложки зеленого лука, 5–6 ст. ложек горчичной заправки, зелень.

Сельдь, разделанную на филе, нарезать наискосок кусочками толщиной 0,5–1 см.

Скумбрию, тоже разделанную на филе, нарезать тонкими ломтиками.

Соленую салаку разделать на тушки без головы и ножницами отрезать хвостовой плавник.

Овальное блюдо выстлать листьями зеленого салата. В центре поместить, чередуя, кусочки сельди, ломтики скумбрии и по 2 салаки, а вокруг рыбы горками разложить овощной гарнир.

Рыбу и овощи полить горчичной заправкой и украсить веточками зелени.

Закуска из кальмаров И соленых огурцов

500 г филе кальмаров, 5–6 соленых огурцов, 2 луковицы, 1 1/2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

С огурцов срезать кожицу, нарезать мелкими кубиками и отжать сок. Репчатый лук нарубить кубиками, обжарить на растительном масле. Добавить томатную пасту и соленые огурцы, нарезанные кубиками кальмары и обжарить массу еще 10–15 мин.

Закуску заправить солью, сахаром, перцем, охладить и выложить в салатник.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью.

Кальмары с чесноком и сыром

500 г филе кальмара, 150 г сыра твердых сортов, 3 вареных яйца, 2–3 дольки чеснока, 100 г майонеза, 1 ст. ложка зелени укропа, петрушки и зеленого лука, сок 1/4 лимона.

Вареные кальмары нарезать соломкой. Сыр натереть на терке с крупными отверстиями. Яйца сварить и нарубить кубиками.

Кальмары соединить с сыром, яйцами, мелко нарубленным чесноком, заправить майонезом, соком лимона и солью.

При подаче блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Закуска из кальмаров в корзиночках (тарталетках)

1 банка консервированных кальмаров, 1 морковь, 1 вареное яйцо, 3 ст. ложки консервированного горошка, 100 г майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, черный молотый перец, соль по вкусу.

Консервированные кальмары нарезать кубиками. Соединить их с рублеными яйцами и морковью, горошком и зеленью. Заправить солью, майонезом и молотым перцем.

Подготовленной массой наполнить корзиночки, поставить их на блюдо и посыпать зеленью.

Рыба, запеченная с сыром

300 г филе рыбы, 1/3 стакана твердого сыра, по 70 г сметаны и майонеза, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 веточки зелени, перец, сахар, соль.

Кусочки филе посыпать солью, перцем и обжарить на сливочном масле. Репчатый лук нарезать кубиками и тоже обжарить на сливочном масле.

На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, на них – обжаренный лук. Все равномерно залить смесью сметаны, майонеза и тертого сыра, в которую добавить соль и немного сахара, и запечь в духовке.

При подаче рыбу украсить веточками зелени.

Рыба, запеченная с кабачками

300 г рыбы, 5–6 кружочков кабачков, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, 100 г майонеза, смешанного со сметаной, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, перец, соль.

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками (по 30–40 г), посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон.

Кабачки посыпать солью, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки. На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, на них – кабачки. Посыпать все нарубленным чесноком, залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

При подаче на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Рыба, запеченная с помидорами

200–300 г филе рыбы, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, смешанной с майонезом, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка маргарина.

Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на масле.

Порционную сковороду смазать маргарином. В центр положить кусочки рыбы, на них – ломтики обжаренных помидоров.

Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Рыба, запеченная под омлетной массой

300 г филе рыбы, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 луковица, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 помидор, зелень, специи, соль по вкусу.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, перцем и обжарить на масле. Лук измельчить соломкой и спассеровать. Помидоры нарезать кружочками и обжарить. Яйца взболтать, добавить соль, молоко и тщательно перемешать.

В кокотницу, смазанную сливочным маслом, положить (на 1/3) кусочки рыбы, на них – лук и нарезанный кружочками помидор. Залить все омлетной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

СУПЫ

Рыбный бульон

500–600 г рыбы, по 1 шт. репчатого лука и петрушки, 2–3 л воды.

Для приготовления рыбного бульона употребляется частиковая рыба (судак, окунь и др.), а также осетрина, севрюга, белуга.

Бульон из частиковой рыбы: тушки очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности и промыть. Нарезать рыбу на порционные куски, из голов вынуть жабры. Подготовленную рыбу положить в кастрюлю и залить холодной водой. Добавить соль, коренья и лук, нарезанный ломтиками. Варить при слабом кипении 25–30 мин.; после этого куски рыбы вынуть, а голову и хвост продолжать варить еще 15–20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с бульоном или подать как второе блюдо.

Рыбный бульон из костей, голов и других зачисток частиковой рыбы: с сырой очищенной рыбы снять филе (можно приготовить из него второе блюдо). Кости разрубить на несколько частей, из голов вынуть жабры, добавить хвосты и плавники. Все это промыть, положить вместе с кореньями в кастрюлю, залить холодной водой и варить при медленном кипении около 1 ч.

Рыбный бульон можно сварить из осетрины, севрюги, белуги: филе залить холодной водой. Добавить соль, коренья, лук, нарезанный ломтиками, и варить при медленном кипении 30–40 мин. Вареную рыбу тоже можно использовать для второго блюда.

Во всех случаях готовый бульон процедить и затем использовать для приготовления супа.

Уха из ершей и окуней

По 1 кг ершей и окуней, 2 луковицы, 3–4 корня петрушки, 1 пучок укропа, 3 л воды, соль и специи по вкусу.

Ершей и окуней промыть и выпотрошить, удалив жабры и внутренности. С окуня снять филе. Ершей и оставшиеся после разделки окуней головы, кожу и кости залить холодной водой. Добавить лук, корень петрушки, соль, специи и варить 2–3 ч (до полного разваривания ершей). Рыбу откинуть на сито.

Бульон довести до кипения, опустить в него филе окуня и варить его до готовности. Затем переложить рыбу в тарелку с укропом, залить бульоном и подать к столу.

Отдельно на тарелочке к ухе предложить ломтики лимона и веточки зелени.

Для вкуса в бульон можно добавить отвар из отдельно сваренного в небольшом количестве ухи нерассыпчатого картофеля сладких сортов.

Суп из плавников и хвостов судака

1,4 л воды, 400 г плавников и хвостов судака, 1 морковь, 2 ст. ложки лапши, 1 лимон, 3 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Картофель и морковь почистить и нарезать соломкой. Лимон очистить и выжать из него сок. Цедру нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные хвосты и плавники положить в горшочек, добавить горячую подсоленную воду, овощи и лимонную цедру. Горшочек закрыть крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку и варить 45 мин.

За 5 мин. до конца варки в горшочек добавить лапшу, влить лимонный сок и посыпать рубленой зеленью укропа.

Уха по-дальневосточному из кальмаров

500 г кальмаров, 1 1/2 л воды, 5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка томата-пасты, зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.

Кальмары вымыть в большом количестве холодной воды и разрезать на куски. Залить их холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист и поставить варить на 5–10 мин.

На сливочном масле обжарить лук с томатом-пастой. В готовый процеженный бульон положить картофель, петрушку и варить овощи до полуготовности. Добавить обжаренный лук и варить до готовности.

Перед подачей на стол уху посыпать зеленью петрушки.

Суп-харчо с рыбой

500 г рыбы, 2 ст. ложки риса, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, перец, соль, томат-паста, зелень.

Рыбу очистить, разделать, хорошо промыть и вынуть жабры. Положить тушку в воду, посолить ее и варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, бульон процедить и снова перелить в кастрюлю.

Сварить в нем промытый рис, добавив обжаренные в жире измельченные лук и морковь. Когда рис станет мягким, положить в суп перец, лавровый лист, томат-пасту и очищенные от костей кусочки вареной рыбы.

При подаче положить в тарелки с супом нарезанную зелень.

Похлебка по-суворовски

50 г филе рыбы, 250 мл рыбного бульона, 50 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г моркови, 20 г свежих грибов, 1 зубчик чеснока, 3 г зелени, 5 г сливочного масла, долька лимона.

Филе рыбы нарезать на куски, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон и положить в чугунок (или кастрюлю).

Налить рыбный бульон, добавить нарезанный ломтиками сырой картофель и поставить варить.

Лук обжарить вместе с грибами и морковью. Положить все это в похлебку перед тем, как подавать на стол.

При подаче добавить растертый чеснок, шинкованную зелень, дольку лимона.

Похлебку едят с кулебякой или с другими пирожками.

Суп из хека

800 г рыбы, 2,5 л воды, 150 г оливкового масла, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 2–3 стебля лука-порея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 картофелины, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, рубленая зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и поставить в прохладное место. Головы (без жабр) и хвосты залить холодной водой; добавить соль, лавровый лист и петрушку. Варить бульон в течение 1 ч, затем процедить.

Разогреть в отдельной кастрюле оливковое масло и слегка обжарить на нем нашинкованный репчатый лук и белую часть лука-порея. В конце жарки добавить томат-пюре и растертый с солью чеснок.

Залить лук, обжаренный с томатом-пюре, бульоном и довести до кипения. Добавить нарезанный брусочками картофель и куски рыбы. Варить 15–20 мин.

Подать, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное, но в этом случае нужно добавить в бульон еще 2 лавровых листа и 1–2 зубчика чеснока.

Суп с рыбными фрикадельками

1 1/2 л воды, 3 картофелины, по 1/2 моркови и корня петрушки, 2 ст. ложки риса, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу, зелень петрушки.

Для фарша:*500 г рыбы, 1–2 ломтика белого хлеба, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки молока, перец, соль по вкусу.*

Филе рыбы, жареный лук и хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, пропустить дважды через мясорубку. Фарш заправить перцем, солью и сливочным маслом и перемешать. Сформовать фрикадельки в виде шариков.

Из позвоночника, головы (без жабр) и прихвостовой части, полученной при разделке рыбы на филе, приготовить рыбный бульон. В кипящий бульон опустить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, корень петрушки и промытый рис. Варить 15–20 мин., положить фрикадельки и довести суп до готовности.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп рыбный с рисом и помидорами

500 г рыбы, 1 л воды, 2/3 стакана риса, 2 луковицы, 3 помидора, 3–4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени, соль и специи по вкусу.

Залить рыбу водой, добавить специи и поставить кастрюлю на огонь.

Репчатый лук и петрушку нарезать соломкой и спассеровать на масле.

В кипящий бульон всыпать промытый рис, положить пассерованные овощи и кусочки рыбы, а через 15–20 мин после начала варки – нарезанные дольками помидоры и доварить суп до готовности. Готовый суп заправить солью, специями и толченым чесноком.

При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Густой суп по-аргентински со сладким перцем

1,3 л воды, 400 г рыбного филе, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 3 картофелины, 1 зеленый сладкий перец, 1 красный сладкий перец, 1 пучок базилика, соль.

Морковь и картофель почистить и нарезать кубиками. Перец очистить и измельчить соломкой. Филе нарезать небольшими ломтиками.

Базилик перебрать, удалить поврежденные листья, промыть, измельчить.

В горшочек влить растительное масло, затем слоями выложить морковь, перец, картофель, рыбу и залить горячей подсоленной водой.

Горшочек накрыть крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку на 35–40 мин.

За 5 мин. до конца варки горшочек вынуть, посыпать суп рубленым базиликом и варить до готовности.

Суп рисовый с кальмарами (или креветками)

200 г отварного филе кальмаров (или отварных шеек креветок), 1/2 стакана риса, 1 л воды, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 небольшая морковь, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени, соль и специи по вкусу.

Филе кальмаров отварить, охладить и нарезать кубиками. Креветки разобрать, отделить шейки и нарезать их кусочками.

Рис перебрать, промыть, отварить 5–10 мин. в кипящей подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Овощи и коренья нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле (или маргарине). В кипящий бульон положить рис, обжаренные коренья и варить до готовности. В конце варки положить нарезанные кальмары, креветки и довести все до кипения.

При подаче на стол в суповую тарелку налить суп с равномерно распределенными в нем продуктами и посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Суп с карасями и грибами

1,6 л воды, 4 карася, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2–3 лавровых листа, 2–3 маринованных белых гриба, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец.

Луковицу и коренья очистить, мелко нарезать, положить в горшочек. Грибы измельчить соломкой.

Подготовленных карасей обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле в сковороде. Затем нарезать тушки небольшими кусками и положить в горшочек. Все залить подсоленной горячей водой, добавить перец, лавровый лист. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 35 мин.

При подаче к столу в суп добавить измельченные грибы.

Солянка рыбная сборная

6–8 ершей, 300 г сига, 300 г судака, 300 г соленой осетрины, 100 г белых кореньев, 2 луковицы, 1–3 лавровых листа, 3–6 горошин перца, 20 раковых шеек, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томата, 8–12 маринованных грибков, 1/2 лимона, зелень петрушки.

Очистить свежую рыбу, снять с нее филе. Сварить бульон из белых кореньев, лука, перца, лаврового листа, букета зелени, из кожи, костей и головы свежей рыбы. Процедить его, заправить поджаренной мукой с маслом, положить слегка поджаренные маринованные грибки. Вскипятить все это, опустить филе из свежей рыбы, сварить.

Когда рыба будет готова, положить в тот же суп отдельно сваренную осетрину, раковые шейки, лимонный сок, поджаренное в масле пюре из помидоров, щепотку рубленой зеленой петрушки. Слегка размешать, перелить в суповую миску и подавать на стол.

Солянка с консервированным тунцом

1 банка (250 г) консервированного тунца, 1 1/2 л воды, 70 г соленых огурцов, 20 г томата-пасты, 2–3 луковицы, 30 г зеленого горошка, петрушка, укроп, соль, перец по вкусу.

В воде отварить лук и корень петрушки. В кипящий отвар заложить соленые огурцы, нарезанные кубиками и довести все до кипения. Затем добавить поджаренные с томатом-пастой лук, соль и перец, зеленый горошек, рыбные консервы и варить 5–10 мин.

При подаче на стол солянку посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рассольник из хека

500 г рыбы, 1 1/2 л воды, 3 картофелины, 2 1/2 ложки перловой крупы, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 1/2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, по 2 горошины черного и душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.

Из рыбы, воды и специй сварить бульон. Перловую крупу отварить до готовности. Очищенный картофель нарезать дольками, корень петрушки – кусочками, огурцы – ломтиками, а морковь и лук – соломкой и слегка обжарить.

В процеженный кипящий бульон положить подготовленные овощи и варить 10–15 мин. Добавить огурцы, перец, лавровый лист, вареную крупу, рыбу и довести кушанье до готовности.

Рассольник с перловой крупой и селедочными фрикадельками

Филе 1 сельди, 1 крупный огурец, 200 г картофеля, 2 ст. ложки перловой крупы, 1–2 луковицы, 1 морковь, 30 мл растительного масла.

Сельдь пропустить через мясорубку, прибавить яйцо, репчатый лук, перец и замоченную в молоке булку. Из получившегося фарша приготовить фрикадельки.

Отдельно отваренную перловую крупу залить кипятком. Добавить морковь, лук репчатый, петрушку, несколько позже – нарезанный соломкой картофель.

Сняв кожуру, нарезать крупными ломтиками соленый огурец и через 10–15 мин. добавить в суп селедочные фрикадельки. Варить еще 15–20 мин.

Подавать рассольник со сметаной.

Щи свежие с рыбными консервами

500 г капусты, 100 г рыбных консервов, 1 морковь, 15 г корня петрушки, 1 луковица, 20–25 г лука-порея, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, специи, соль.

В кипящую подсоленную воду положить нарезанную шашками (или дольками) капусту, пассерованные овощи и варить 15–20 мин. Затем добавить рыбные консервы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить еще 10–15 мин.

ЩИ кислые с окунем

500 г квашеной капусты, 4 крупных картофелины, 1 морковь, 20 г петрушки, 1 луковица, 1/2 ст. ложки томата-пасты, 20 г муки, 40 мл растительного масла, 250 г рыбы, 750 мл воды, 3–4 зубчика чеснока, зелень, соль.

В кипящую воду положить очищенный сырой картофель (целые мелкие кубики или крупные дольки). Через 10–15 мин. после закипания добавить тушеную квашеную капусту и варить ее до готовности. В конце варки положить специи и рубленый чеснок.

Отделить филе рыбы от костей, нарезать на куски и припустить. Рыбный бульон влить в овощной отвар.

Можно рыбу предварительно запанировать, обжарить, положить в горшок со щами и довести до готовности.

Щи из осетровых голов со свежей (или морской) капустой

500 г головизны осетровых рыб, 1,5 л воды, 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1/4 кочана белокочанной капусты (или 1 1/2–2 стакана морской капусты), 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла (или маргарина), 1 пучок зелени, 2 ст. ложки сметаны, соль и специи по вкусу.

Осетровые головы разрубить и сварить из них бульон в течение 50–60 мин. Затем головизну разобрать, отделить мякоть, а хрящи продолжать варить до готовности (примерно 30 мин. – 1 ч), полученный бульон процедить, мякоть рыбы и хрящи нарезать кусочками.

Морковь, лук и корень петрушки спассеровать на масле. (Если щи готовятся с морской капустой, то ее также пассеруют вместе с овощами и кореньями.) Свежую капусту нашинковать соломкой и обжарить на масле до полуготовности.

В готовый бульон кладут пассерованные овощи, капусту и варят все вместе 10–20 мин., а в конце готовки добавить соль и специи.

При подаче на стол в суповую тарелку положить кусочки рыбы, хрящи, налить щи. Добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Борщ с жареными карасями

2 средние свеклы, 400 г мелкой рыбы, 600 г карасей, 2 луковицы, 250–300 г свежей капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан пшеничной муки, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 пучок укропа, 2 л воды, соль по вкусу.

Нашинковать свеклу, капусту, лук и обжарить с растительным маслом до размягчения. За 10 мин. до окончания пассеровки добавить, непременно помешивая, 2 ст. ложки кипятка и ложку муки.

Из мелкой рыбы (ершей, окуней, красноперки и другой) сварить бульон. Процедить его через марлю, рыбу использовать для приготовления других блюд. Бульон довести до кипения и выложить в него пассерованные овощи. Далее варить как обычный борщ.

Карасей очистить, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Жареных карасей опустить в борщ за 5 мин. до окончания варки, влить ложку уксуса, посолить.

В тарелку с борщом положить зелень.

Борщ со скумбрией (или ставридой)

400 г рыбы, 1,5 л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, зеленый лук, соль.

Рыбу разделать на филе. Из костей и головы приготовить бульон и процедить его.

Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, спассеровать с луком, добавить томат-пюре. Овощи и нарезанный кубиками картофель опустить в рыбный бульон и варить до готовности.

В каждую порцию положить кусочек заранее отваренной рыбы и зеленый лук.

Окрошка с рыбой холодного копчения

500 г рыб холодного копчения, 1,5 л кваса, 2–3 вареные картофелины, 1 луковица, 1 стакан квашеной капусты,1–2 ст. ложки зеленого лука, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 пучок зелени, 1–2 ст. ложки сметаны.

Рыбу разделать на филе (без кожи), нарезать мелкими кусочками. Соединить с отварным картофелем, репчатым и зеленым луком, квашеной капустой и тертым хреном.

Подготовленные продукты залить квасом, добавить сметану и посыпать окрошку мелко нарезанным укропом.

Окрошка овощная с кальмарами

300 г кальмаров, 1 1/2 л хлебного кваса, 3–4 картофелины, 50–100 г зеленого лука, 2 яйца, 1–2 огурца, 4 ст. ложки сметаны, 1–2 ч. ложки сахара, готовая горчица, укроп, соль по вкусу.

Отварить кальмары в подсоленной воде (в течение 3–5 мин.), охладить и нарезать мелкими кусочками.

Нашинковать зеленый лук и растереть его с небольшим количеством соли до появления сока. Отварной картофель нарезать ломтиками, белок сваренного вкрутую яйца мелко порубить. Желток смешать с горчицей, сметаной, солью, сахаром и развести квасом.

К приготовленной смеси добавить кусочки кальмаров, огурцов, картофеля, подготовленный зеленый лук и перемешать.

В окрошку положить сметану и посыпать ее нарезанным укропом.

Ботвинья с креветками

200–300 г креветок, 200 г шпината, 200 г щавеля, 50–100 г зеленого лука, 1–2 свежих огурца, 2–3 ч. ложки готового хрена, 1–1,5 л хлебного кваса, укроп, соль, сахар по вкусу.

Креветки отварить, очистить от панциря и нарезать. Перебранные и промытые щавель и шпинат припустить: щавель – в небольшом количестве воды, а шпинат – в собственном соку. Протереть зелень через сито. В пюре добавить соль, сахар по вкусу и развести хлебным квасом.

Огурцы нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать, укроп измельчить. Креветки, подготовленный гарнир из овощей и хрен положить в ботвинью.

Вареные креветки с гарниром из свежих огурцов, зеленого лука и хрена, также мелко нарезанного укропа можно подать отдельно.

Уха холодная

500 г рыбы, 1–1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 вареное яйца, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки консервированного горошка, 2–3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2–3 ст. ложки майонеза, 1 пучок зелени, соль и специи по вкусу.

Рыбу отварить с овощами и специями. Затем вынуть ее из бульона, охладить, отделить мякоть от костей и нарезать кусочками. Бульон процедить и охладить.

Зеленый лук растереть с солью и добавить майонез. Затем влить немного бульона и размешать. Положить кусочки рыбы, зеленый горошек, рубленые яйца, огурцы и влить оставшийся бульон.

При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Для ухи лучше использовать рыбу с малым содержанием жира.

Суп-пюре из рыбы и свежих помидоров

500 г рыбы, 6–8 помидоров, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки сметаны, 2–3 ст. ложки риса.

Рыбу разделать на филе (с кожей), припустить с частью овощей и кореньев, а часть нарезать небольшими кусочками.

Помидоры ошпарить, после чего снять кожицу, нарезать, спассеровать вместе с луком, морковью, корнем петрушки, а затем припустить до готовности и протереть через сито до получения однородной консистенции.

Измельченные овощи и рыбу соединить, развести бульоном. Добавить белый соус и проварить суп в течение 5–10 мин. Рис перебрать, промыть и сварить в большом количестве подсоленной воды.

При подаче на стол в тарелку положить несколько небольших кусочков рыбы и ложку риса. Налить суп и заправить его сметаной.

Суп-крем с креветками

200 г отварных очищенных креветок, 50 г копченой форели, 1 средний кочан цветной капусты, 1 л 3,2%-ного молока, 2 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г белого хлеба, несколько веточек укропа.

Цветную капусту нарезать мелкими кусочками и варить в молоке до тех пор, пока не станет мягкой. Слить отвар, из капусты в блендере сделать пюре, добавить немного масла и молока (чем его больше, тем менее густым получится суп).

Приготовление соуса для крутонов (гренок): смешать чеснок, растительное масло и укроп. Обжарить в этой смеси нарезанный кубиками хлеб.

Креветки насыпать в супницу. Подогреть кушанье и залить им морепродукты. Сверху положить крутоны и кусочки копченой форели.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба отварная в пергаменте

500 г трески (морского окуня, путассу, сквамы), 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, мелко нарезанная зелень петрушки (или укроп), соль по вкусу.

Подготовленное филе нарезать и поставить на холод на 1 ч, а затем слегка обсушить.

Пергаментную бумагу нарезать квадратами, с одной стороны смазать сливочным маслом. На середину положить порционные куски рыбы, на них репчатый лук и морковь, зелень и кусочек сливочного масла. Бумагу завернуть «конвертом» и обвязать.

В кипящую подсоленную воду положить «конверты». Уменьшить нагрев и варить в течение 15–20 мин.

Готовую рыбу с овощами и зеленью выкладывают на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом.

Подают рыбу к столу с отварным картофелем.

Паровая рыба

2,3 кг рыбы (судак, сом, щука, лосось, налим, осетр), 2 л воды, 1 луковица, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 3–4 корня петрушки, соль.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, удалить кости, отрезать плавники, хвосты, головы.

Из воды, голов (предварительно вынув жабры), хвостов, плавников, костей и зачисток готовить крепкий бульон, в который при варке добавить целую очищенную луковицу и корни петрушки. Готовый бульон процедить сквозь мелкое сито.

Филе нарезать большими кусками, уложить в горшочек в несколько рядов, каждый посолить. Затем рыбу залить процеженным бульоном в таком количестве, чтобы первый ряд был погружен в него на 2/3 толщины куска. Горшочек плотно закрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку. Варить рыбу до тех пор, пока вся вода не выпарится.

Из оставшегося бульона приготовить соус.

Приготовление соуса: муку поджарить в масле до темно-коричневого цвета, затем влить бульон и довести его до кипения при непрерывном помешивании, посолить.

Готовую рыбу выложить на блюдо и полить соусом. В качестве гарнира подать картофельное пюре.

Зубатка отварная с хреном

500 г пятнистой зубатки (морского окуня, осетра), 1 луковица, 1 корень петрушки, соус, 200 г хрена, 9 картофелин, 3 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки (или укропа), соль по вкусу.

Рыбу подготовить и варить в подсоленной воде с кореньями. Картофель для гарнира (одинаковой величины) вымыть, почистить, обрезать в виде бочонков и отварить.

Рыбу положить на тарелку (кожей вниз). Гарнир посыпать мелко нарезанной петрушкой (или укропом).

Хорошо подать к блюду помидоры и огурцы.

Караси в соевом соусе

2 кг карасей, 100 мл соевого соуса, 50 г сладкого перца, 200 г моркови, 10 г сахарного песка, 5 мл столового уксуса, 20 г зеленого лука, 10 г чеснока, 2 г черного молотого перца.

Рыбу почистить, удалить внутренности и промыть. Налить в кастрюлю воду и положить нарезанную морковь. Добавить сахарный песок, уксус, соевый соус, молотый перец, крупно нарезанный сладкий перец и куски рыбы. Все варить сначала на сильном огне, затем – на слабом.

Отваренные куски выложить на тарелку. Посыпать рыбу мелко нарезанным луком и толченым чесноком.

Судак по-польски

800 г свежего судака, 200 г сливочного масла, 5 яиц, 10 картофелин.

Судака отварить с кореньями в соленой воде в рыбной кастрюльке. Затем выложить его на рыбное блюдо и полить растопленным маслом с рублеными вареными яйцами.

Гарнировать отварным очищенным цельным картофелем.

Треска по-индонезийски

400 г филе трески, 100 г лука-порея, 150 г очищенных креветок, 150 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка лимонного сока, укроп, перец, соль по вкусу.

Положить рыбу в огнеупорную невысокую форму и сбрызнуть лимонным соком.

Мелко нарезать лук-порей и выложить на рыбу вместе с креветками. Залить все бульоном, посолить и поперчить. Накрыть форму, довести содержимое до кипения и варить на небольшом огне примерно 7 мин.

Растворить крахмал и сметану в небольшом количестве бульона и кипятить около 4 мин. на среднем огне. Добавить укроп.

Поварить соус еще несколько минут на слабом огне и добавить к треске.

Жареная рыба

1 кг рыбы, 150–200 мл смеси растительного и сливочного масла, 100 муки.

Для жаренья берут небольшую жирную рыбу.

У рыбы отрезать головы, тушки выпотрошить; удалить чешую и плавники. Рыбу посолить, через 15–20 мин. обвалять в муке.

Сковороду хорошо разогреть и влить в нее жир. Уложив свободно тушки, жарить до готовности с обеих сторон. На 15–20 мин. накрыть сковороду крышкой и подержать ее на небольшом огне (или в духовке).

Подавать рыбу с жареным картофелем или с картофельным пюре.

Жареная рыба с луком и яйцами

1 кг рыбы, 150–200 мл смеси растительного и сливочного масла, 100 г муки, 100–200 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 250 мл молока, 3–4 яйца.

Рыбу подготовить обычным способом. Жарить, как в предыдущих рецептах.

Развести яйцо в молоке, льезон взбить, посолить, залить им рыбу и поставить в духовку. Запекать до готовности.

При этом способе приготовления рыба получается сочная, пряная и внешне очень привлекательная.

Маринованная в уксусе жареная рыба

1 кг мелкой рыбы, мука, уксус, вода, лавровый лист, ягоды можжевельника, соль, сахар.

Рыбу обвалять в муке и зажарить. Затем поместить ее в посуду с крышкой и залить маринадом так, чтобы он покрыл рыбу.

Приготовление маринада: уксус разбавить водой и вместе с лавровым листом, ягодами можжевельника или пряностями в зернах, солью и сахаром сварить. Подать на стол через 1–2 дня.

Жаркое из рыбы

2 свежие рыбы, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 100 г шпика, 2 ст. ложки тертого сыра, горчица, лимонный сок или уксус, соль, перец, лук, сухари.

Рыбу очистить, отделить филе от костей, сбрызнуть лимонным соком (или уксусом) и обсушить чистой салфеткой.

На смазанную маслом сковороду положить слой филе, намазать смесью томатного соуса, горчицы, соли и мелко нарезанного лука, сверху опять положить филе и т.д.

Жаркое покрыть тонкими ломтиками шпика, посыпать тертым сыром и сухарями, накрыть фольгой и поместить в горячую духовку на 30–40 мин.

Подавать жаркое с тушеными овощами (зеленым горошком, морковью, цветной капустой).

Рыба, жаренная в тесте (в кляре)

Приготовление теста: муку развести молоком, добавить соль и хорошо перемешать. Белки сырых яиц взбить в пышную пену и осторожно перемешать с тестом.

Мелкую рыбу (пескарей, мойву, корюшку) почистить, выпотрошить, обмыть, обсушить и посолить. Затем обмакнуть ее в тесто и посыпать тертым белым хлебом. Жарить в большом количестве разогретого подсолнечного масла.

Так же жарят и рыбу крупнее – навагу.

Свежие снетки не разделывают, а только промывают, обсушивают, обмакивают в тесто и жарят в жире.

Осетровую рыбу (без кожи и хрящей) варят большими кусками, охлаждают, нарезают на тонкие полоски (толщиной и шириной 1 см, длиной – 5–6 см), обмакивают их в тесто и жарят в жире.

Сома, судака и другую нежную рыбу разделывают на филе, нарезают на тонкие полоски, обмакивают в тесто и жарят.

Отдельно подают томатный соус или рассол.

Рыба, жаренная на решетке, с ореховым соусом

0,8–1 кг рыбы, 2–3 яйца, 150 мл растительного масла, 50 г муки (или сухарей), 2–3 зубчика чеснока, 150 г грецких орехов, вода, уксус, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу обработать, удалить голову и плавники и нарезать на куски (если тушка крупная). Посолить тушки, смазать растительным маслом, обвалять в муке (или сухарях) и обжарить на смазанной жиром решетке с обеих сторон.

Куски готовой рыбы уложить на блюдо в виде круга, оставив в середине место для соуса.

Приготовление соуса: чеснок растолочь, добавить толченые орехи. Растительного масла, уксуса и воды влить столько, сколько понадобится, чтобы получился густой соус.

Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кружочками и разложить по краю блюда с рыбой. Посолить их, поперчить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Пикантная камбала

1 кг филе камбалы (или палтуса), 2 1/2 чашки муки, 1/2 чашки соли, 1 чашка пива, 4 яичных белка, растительное масло (для жарки).

Смешать муку и соль. Добавить пиво и хорошо перемешать.

Взбить яичные белки в густую пену и влить туда же. Дать смеси постоять 6 ч.

Окунуть филе в смесь. Погрузить куски целиком в масло, разогретое до 190 °С, на 12 мин. Дать маслу стечь. Подавать с салатом.

Камбала, жаренная на решетке

4 камбалы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

Очищенную, промытую и высушенную рыбу натереть солью и перцем и сбрызнуть растительным маслом.

Запекать камбалу в гриле по 6 мин. с каждой стороны (при температуре 190 ˚С).

Подать с отварным картофелем, сливочным маслом и салатом из помидоров с петрушкой.

Жареный карп

1 кг карпа, 1 ст. ложка соли, 30 г муки (или крахмала), 1/4 ч. ложки черного молотого перца.

Рыбу чисто обработать, тщательно промыть, лишнюю воду стряхнуть. На спине и на брюшке карпа ножом сделать по 3–4 надреза, посыпать солью и перцем, дать пропитаться 20–30 мин.

Разогреть масло до 140–150 °С и положить в него карпа, предварительно обваляв в муке (или крахмале). Жарить рыбу 20–25 мин. на маленьком огне, затем увеличить температуру масла до 180–200 °С. Снова положить в него рыбу и жарить в течение 4–5 мин. Таким образом карп прожаривается до костей.

Кефаль, гарнированная жареной петрушкой и картофелем

800 г рыбы, 2 пучка петрушки, 500 г мелкого картофеля, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, лимонный сок (или уксус), соль.

Очистить рыбу, помыть и нарезать. Затем посолить ее и выдержать 10–15 мин. Обвалять тушку в муке и поджарить в горячем подсолнечном масле.

Готовую рыбу уложить на блюдо. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком (или уксусом).

Промыть зелень петрушки, нарезать и поджарить с 3–4 ст. ложками масла, затем посолить.

Отварить в подсоленной воде мелкий картофель, разложить вокруг рыбы и полить растопленным маслом, в нескольких местах положить горками поджаренную зелень петрушки.

Крокеты из лосося

1 банка лосося, 1 луковица, 3 яйца, 2 ст. ложки молотой мацы, растительное масло (для обжаривания).

Растереть лосось с тертым луком и взбитыми яйцами. Из получившейся массы слепить лепешки.

Обвалять их в молотой маце и жарить в масле, пока не зарумянятся.

Форель по-литовски

400 г форели, 20 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 30 г муки, 200 мл молока, 15 мл лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.

Обработанную форель замочить в молоке на 1 ч.

Затем вынуть рыбу, дать стечь излишкам влаги, нарезать, посолить и обвалять в муке.

В неглубокой посуде растопить сливочное масло, добавить растительное. В эту посуду уложить подготовленную форель и обжарить на среднем огне 5–8 мин. Затем рыбу перевернуть на другую сторону и обжарить до готовности.

Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Тигровые креветки с луком

50 мл оливкового масла, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 6 тигровых креветок, 50 мл белого вина, веточки свежей зелени, ломтики лимона для украшения.

Разогреть в сковороде масло. Добавить измельченный лук и чеснок и обжарить их, не допуская изменения цвета.

Выложить в сковороду тигровые креветки, обжарить их с двух сторон, посолить, поперчить и полить белым вином. После того как вино испарится, креветки готовы.

Посыпать их зеленью, украсить лимоном и подавать на плоском блюде. В качестве гарнира хорошо подойдет рис.

Рыба, запеченная в бумаге

1 кг рыбы, 100 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, соль, сметана (майонез) по вкусу.

Для этого блюда понадобятся наиболее жирные сорта рыбы.

Рыбу очистить от чешуи. Сделав продольный разрез брюшка, выпотрошить, тщательно промыть и осушить. Приготовить смесь соли с перцем, добавить в нее растопленное сливочное и растительное масло и тщательно смазать этой смесью рыбу с обеих сторон (можно положить часть смеси в брюшко рыбы).

Взять лист белой чистой бумаги, густо смазать жиром, завернуть в него рыбу и уложить на противень в духовку. Запекать до тех пор, пока бумага не вздуется (25–30 мин.).

При подаче осторожно вынуть рыбу из бумаги, разрезать ее на порции и смазать сметаной (или майонезом).

Рыба, запеченная по-московски

500–600 г рыбного филе, 1–2 ст. ложки муки, 3–4 ст. ложки растительного масла, 3–4 средние луковицы, 2 яйца, 500 г сметаны, 30–50 г сыра.

Минтай, хек, путассу или другую рыбу разделать на филе. Затем нарезать на кусочки, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Сюда же поместить ломтики жареного картофеля. Сверху на рыбу уложить жареный лук и четвертинки сваренных вкрутую яиц (если есть, немного жареных грибов). Залить все сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Рыба, запеченная со сметаной и хреном

500 г щуки (карпа, сазана, трески), 200 г сметаны, 50 г тертого хрена, 3/4 ч. ложки соли, 2/3 ч. ложки сахарного песка, зелень петрушки.

Подготовленную рыбу промыть, натереть изнутри и снаружи солью, смазать частью сметаны, заправленной тертым хреном, посыпать солью и сахаром и запечь в духовке.

При подаче запеченную рыбу выложить на блюдо, полить оставшейся сметаной с хреном и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

На гарнир подать отварной (или жареный) картофель.

Рыба в горшочках

1,5 кг рыбы, 100 г сливочного масла, 250 г сметаны, 100 г тертого сыра, 400 г каштанов, 1 ч. ложка перца, соль по вкусу.

Рыбу нарезать на порционные куски. В огнеупорные горшки (по числу персон) положить по кусочку сливочного масла (оставить немного для поливки) и по 1 ст. ложке сметаны. Затем положить куски рыбы, посыпав их перцем, солью и тертым сыром. Сверху разложить сваренные каштаны.

Полить содержимое горшочков смесью растопленного масла, сметаны, сухарей и сыра, влить в каждый по 3 ложки горячей воды. Затем горшочки замазать тестом (сделать из него «крышку»). Тесто смазать яйцом и посыпать сыром. Горшочки поставить на противень в духовку со средним жаром. Запекать до тех пор, пока тесто не зарумянится.

Рыбное филе в фольге

1 кг рыбного филе, 4 ст. ложки масла, 1 лимон (или 2 ст. ложки уксуса), 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 2–3 зубчика чеснока, 8 ломтиков хлеба, шашлычный соус, растительное масло, соль, молотый перец.

Рыбу филе нарезать ломтиками толщиной 2 см. Положить их в фольгу, смазанную жиром, сбрызнуть лимонным соком (или уксусом), посыпать солью, перцем, мелко нарезанной зеленью, завернуть в фольгу и прогревать в духовом шкафу 45 мин.

Затем развернуть рыбу, положить ее на блюдо и залить соусом. Подавать с жареными ломтиками белого хлеба.

Белый хлеб перед обжариванием смазать растительным маслом и натереть чесноком.

Рыба, запеченная с сыром

1,3 кг филе судака (щуки или трески), 250 мл молока, 400 г сыра российский, 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г сливочного масла, жир, зелень петрушки, укроп, соль, перец.

Рыбу мелко порубить, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком и поставить в прохладное место на 20–30 мин.

Сыр натереть на крупной терке.

Порционные горшочки смазать жиром, на дно налить горячее молоко. Выложить слой рыбы, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и т.д.

Горшочки, накрыв крышкой, поставить в разогретую духовку на 1–1,5 ч.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Рыба по-чешски

1,6 кг рыбы (морской или пресноводной), 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 70 г молотых сухарей, 500 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец.

Рыбу разделать на филе (с кожей), измельчить, посолить и поперчить. Добавить мелкорубленые чеснок и зеленый лук, молотые сухари. Вбить яйца, влить молоко и все тщательно перемешать.

Подготовленную массу разложить по порционным горшочкам, смазанным маслом, и поставить в разогретую духовку на 40–50 мин. Блюдо запекать при закрытой крышке на медленном огне.

Рулет из рыбы

600 г филе рыбы (крупный окунь, сом, судак), 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 1 сырой яичный желток, 100 г грибов, 100 г сметаны, 50 мл молока, 2 яйца, 3 ст. ложки рубленой свежей зелени, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбу нарезать небольшими кусками, обсушить их на полотенце, посолить и поперчить по вкусу. Пропустить филе 2 раза через мясорубку, добавить 100 г белого хлеба (предварительно сняв с него корочку и размочив в молоке) и яичный желток.

Готовый фарш тщательно взбить миксером до образования пышной однородной массы. Выложить его на смазанную маслом большую сковороду.

Отдельно на растительном масле обжарить мелко нашинкованные луковицы и заранее отваренные грибы (например, шампиньоны). В середину фарша положить отварные рубленые яйца и жареные грибы с луком, посыпать рубленой зеленью: укропом или петрушкой.

Аккуратно сформовать рулет. Смазать его сметаной, полить растопленным сливочным маслом, наколоть в 2–3 местах вилкой и поставить в заранее разогретую до 180 °С духовку на 30 мин.

Рыба «Барбекю»

2–2,5 кг лосося (или горбуши) целиком.

Для маринада:*2/3 стакана соевого соуса, 2/3 стакана винного уксуса, 6 зубчиков чеснока (измельчить), 3 ст. ложки меда, молотый сушеный имбирь.*

Для украшения:*ломтики лимона (или лайма), молодой зеленый лук.*

Очистить рыбу, промыть холодной водой и сделать несколько диагональных надрезов с обеих сторон. Поместить ее в неметаллическую емкость.

Приготовление маринада: соединить все ингредиенты и хорошенько перемешать (можно воспользоваться кухонным комбайном).

Залить рыбу маринадом, накрыть и поставить на 8 ч в прохладное место.

Промаринованную рыбу выложить на большой лист фольги, полить несколькими ложками маринада и плотно завернуть. Запекать на гриле (или в духовке) в течение 40–45 мин. В конце запекания раскрыть фольгу, чтобы на рыбе образовалась золотистая корочка.

Выложить готовую рыбу на блюдо. Украсить ее дольками лимона (или лайма) и перышками зеленого лука.

Треска, запеченная в молоке

1 кг трески, 10–15 картофелин, 2 ст. ложки зелени петрушки, 500 мл молока, 5 яиц, 100 г сливочного масла.

Подготовленную треску, нарезанную тонкими кусочками, положить в сотейник, перекладывая ее отварным нарезанным ломтиками картофелем. Рыбу посыпать рубленой зеленью, залить смесью молока, яиц и масла, посолить и поставить в печь запекаться.

Треска с корочкой из петрушки

800 г филе трески, 2 растертых зубчика чеснока, 100 мл оливкового масла, 50 г свежих хлебных крошек, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 4 ст. ложки лимонного сока, веточки петрушки, ломтики лимона, перец и соль по вкусу.

Посолить и поперчить рыбу и положить ее в неглубокое огнеупорное блюдо. Смешать чеснок с 4 ст. ложками масла и полить этой смесью рыбу. Оставить в холодном месте на 1 ч. Нагреть духовку до 180 °С.

Смешать хлебные крошки, петрушку и лимонный сок. Посыпать рыбу, затем полить оставшимся оливковым маслом. Запекать в течение 15 мин. (до готовности).

Подавать с петрушкой и ломтиками лимона.

Печеный карп

1 карп среднего размера (2,25–2,75 кг, нарезанный), 1 маленькая луковица, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки паприки, 1 ст. ложка маринада, приправы по вкусу.

За день до приготовления разделать карпа, нарезать его на куски и вымыть. Когда они обсохнут, положить на противень.

Смесью соли, лука, чеснока и приправ покрыть рыбу со всех сторон, луком и чесночной пудрой – только сверху.

Поставить рыбу на ночь в холодильник.

Утром посыпать кусочки со всех сторон паприкой. Запекать при температуре 175 ˚С примерно 2 ч.

Карп по-сербски

1 кг карпа, 60 г шпика, 10–15 мелких картофелин, 100 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Сладкий перец (желательно красного цвета) очистить от семян и мелко нарезать.

Очищенный, выпотрошенный и вымытый карп разделать на филе. Разрезать его на небольшие куски, нашпиговать свиным салом, посыпая солью и сладким перцем.

Картошку сварить «в мундире» до полуготовности, остудить и почистить.

В смазанные маслом глиняные горшочки положить клубни (целиком) и посыпать их маленькими кусочками замороженного масла. Сверху выложить рыбу и полить ее растопленным маслом. Поставить горшочки в хорошо нагретую духовку и запекать в течение 40 мин.

В это время подсолить сметану, добавить муку и тщательно размешать, чтобы не было комочков. За 20 мин. до окончания приготовления полить этой смесью содержимое горшочков.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать салат из помидоров.

Судак а-ля Морни

Судак 1,5–2 кг.

Для соуса:*200–300 мл сливок, 2 яичных желтка, 100 г сливочного масла, 10–20 г муки, 100 г пармезана, соль и перец.*

Очищенного судака варить в подсоленной воде 10 мин. Снять кожу и переложить тушки в смазанную маслом огнеупорную посуду. Гарнировать рыбу 1–2 очищенными картофелинами, сваренными в мундире. В заключение залить соусом, приготовленным следующим образом: смешать сливки, желтки, сливочное масло, муку, тертый пармезан, соль, перец и развести процеженным отваром рыбы.

Запекать залитую этим соусом рыбу в горячей духовке 12–15 мин.

Камбала запеченная

800 г рыбы, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 пучка петрушки, лимонный сок, соль.

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить и уложить в противень.

Спассеровать в подсолнечном масле муку, добавить мелко нарезанную петрушку и слегка все прожарить. Посолить, посыпать черным перцем и влить такое количество воды, чтобы получился не слишком густой соус. Заправить его лимонным соком.

Рыбу залить соусом и запечь в умеренно жарком духовом шкафу. Подавать в холодном виде.

Скумбрия, запеченная под майонезом

500 г филе скумбрии, 40 г муки, 40 мл растительного масла, 200 г репчатого лука, 250 г моркови, 30 г укропа (или петрушки), соль и перец.

Филе свежей скумбрии (с кожей) нарезать на кусочки. Обвалять в муке, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, а затем переложить в глубокую сковороду.

На рыбу выложить слоями пассерованный лук, пассерованную морковь, посыпать тертым сыром, залить майонезом, поставить в духовку и запекать 15 мин.

Это блюдо подают с томатным соусом.

Морской окунь под соусом с травами

3 небольших морских окуня, 2 спелых помидора, 50 г оливок, 1 лимон, по 1/4 ч. ложки морской соли и черного перца.

Для соуса с травами:*2 зубчика чеснока; по 1 ч. ложке молотой паприки и кориандра; по 1/2 ч. ложки сушеного молотого имбиря и кайенского перца; сок и цедра 1 лимона; по горсти свежей резаной кинзы и петрушки.*

Разогреть духовку до 200 °С.

Приготовление соуса: соединить в кухонном комбайне все ингредиенты, измельчить и перемешать.

Промыть и обсушить рыбу. Натереть тушку морской солью и черным молотым перцем, положить на большой противень (или в форму для запекания), сделать по 3 надреза на каждой стороне и натереть соусом с травами. Посыпать кусочками помидоров и нарезанными оливками.

Запекать кушанье 15–20 мин. (до готовности). Подавать с дольками лимона.

Сом, запеченный с молоком и картофелем

1,2 кг сома, 8 картофелин, 1 л молока, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 100 г зеленого лука, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разрезать на порционные куски и сварить до готовности. Картофель помыть, очистить и нарезать ломтиками, зеленый лук нашинковать. Молоко взбить с яйцами, добавить растопленное сливочное масло.

Вареную рыбу переложить в порционные горшочки вместе с картофелем, пересыпая солью и луком, и залить подготовленной смесью. Горшочки закрыть крышками и поставить их в умеренно разогретую духовку. Запекать кушанье до готовности.

К столу подавать в горшочках.

Щука, запеченная по-польски

1 кг щуки, 1/3 лимона, 1/2 стакана молотых сухарей, 75–100 г сливочного масла, 4–6 ст. ложек рыбного бульона, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить и вымыть. Удалить крупные кости, филе натереть солью. Нарезать его небольшими кусочками и выложить рядами в смазанные маслом керамические горшочки. Каждый ряд рыбы пересыпать молотыми сухарями, солью, перцем, мускатным орехом и переложить тонкими ломтиками лимона (без косточек). Сверху выложить нарезанное мелкими кусочками замороженное масло, полить процеженным бульоном. Поставить горшки в нагретую духовку и запечь щуку.

Запеканка из рыбных консервов с макаронами

2 банки рыбных консервов (в томатном соусе), 500 г макарон, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, зелень.

Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Рыбу вынуть из банки, мелко нарезать и добавить соус.

В смазанные маслом порционные горшочки выложить слоями макароны и рыбные консервы, чередуя их так, чтобы первым и последним слоем оказались макароны. Посыпать кушанье тертым сыром. Поставить горшочки в нагретую духовку и запекать до тех пор, пока не расплавится сыр.

Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью и подать.

Рыбная запеканка

1 кг рыбы, 300 г грибов, 500 г картофеля, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, соль, белый соус, зелень.

Очищенную морковь, лук и подготовленную рыбу залить водой и варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, мякоть отделить от костей. Грибы мелко порубить и обжарить в масле. Отварной картофель растереть в однородную массу и вмешать в нее яичные желтки. Белки взбить в густую пену.

В картофельное пюре добавить рыбу, грибы и яичный белок. Массу поместить в смазанную жиром форму; сверху положить кусочки масла. Запечь блюдо в духовом шкафу.

Подать с белым соусом, обильно заправленным мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Рыбная запеканка по-португальски

1,5 кг трески, 200 мл растительного масла, 3 большие луковицы, 700 г помидоров, 250 г моркови, 100 г муки, 100 г сливочного масла, 300 мл рыбного бульона, 100 г тертого сыра, зелень, перец и соль по вкусу.

Разогреть в форме для пудинга растительное масло, положить в него нарезанную ломтиками и подсоленную рыбу. Кусочки рыбы переложить половинками помидоров, кольцами лука и очень тонкими ломтиками моркови. Подготовленную таким образом рыбу тушить в духовке 20 мин.

Муку спассеровать на сливочном масле, добавить немного рыбного бульона, зелень, перец и соль. Полученным соусом полить рыбу, посыпать ее тертым сыром и запекать в духовке еще 8–10 мин.

Запеканка из трески и хлеба

400 г филе трески, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки маргарина (или растительного масла), 100 г сливочного масла, 200 г белого хлеба, 400 мл молока, 4 яйца, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбу натереть солью, обвалять в муке и быстро обжарить в разогретом маргарине (или растительном масле).

Белый хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить молоком и дать набухнуть.

Обжаренную рыбу и замоченный хлеб выложить слоями в порционные горшочки. Залить продукты смесью молока и сырых яиц. Поставить горшочки в духовку и запекать в течение 30 мин.

Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью. Подавать горячим.

Рыба с картошкой и грибами по-белорусски

300 г рыбного филе, 30 г сушеных грибов, 6–8 картофелин, 2 луковицы, 3–5 ст. ложек растительного масла, 3–4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть, оставить на 2–3 ч в холодной воде, а затем в ней же и сварить. Готовые грибы вынуть и мелко нарезать, а бульон процедить.

Очищенный лук измельчить и обжарить до золотистого цвета в разогретом масле. Добавить грибы и поджарить.

Картошку почистить, нарезать небольшими кубиками и тоже слегка обжарить.

Филе (желательно – окуня) нарезать кубиками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле.

В горшочки положить слоями: картошку – кусочки рыбы – грибы с луком – картошку. Влить полстакана горячего грибного бульона, полить сметаной, подсолить, поставить в духовку и тушить до готовности.

Перед подачей посыпать кушанье зеленью.

Рыба, тушенная в соевом соусе

1 кг рыбного филе, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл рыбного бульона, по 2 ст. ложки рубленого укропа и петрушки, соевый соус, сахар, перец, соль по вкусу.

Филе помыть и разрезать на кусочки. Посолить рыбу, обвалять ее в муке и слегка поджарить на хорошо разогретом растительном масле. Добавить сливочное масло, влить бульон, накрыть крышкой и тушить.

Заправить блюдо соевым соусом, солью, перцем, сахаром и посыпать зеленью.

Саламис (рыбное филе по-гречески)

500 г рыбного филе, по 2 ст. ложки лимонного сока, белого вина и оливкового масла; 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 сладких перца, 2 свежих огурца, 2 помидора, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.

Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком и слегка посолить. Вылить на сковороду 1 ст. ложку оливкового масла и разогреть. Обжарить в нем мелко нарезанный лук и измельченный чеснок. Затем положить подготовленное филе, полить вином, посыпать зеленью и тушить около 15 мин. под крышкой.

Нарезать тонкими колечками сладкий перец и обжарить около 10 мин. в оставшемся масле. Затем положить очищенные от кожицы и нарезанные дольками огурцы, а еще через 5 мин. – половинки помидоров. Приправить по вкусу солью и перцем. Готовые овощи выложить на рыбу и тушить еще около 5 мин. под крышкой на небольшом огне.

К столу подать в горячем виде, с белым хлебом или картофелем.

Горбуша, тушенная с картофелем по-домашнему

500 г филе горбуши (трески, окуня, морского, сазана, ставриды океанической, сквама, филе хека, палтуса), 1 луковица, 1/4 корня сельдерея, 6–7 картофелин, 1–2 моркови, 2 стакана молока, соль, зелень петрушки, укропа.

Подготовленные овощи нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и сельдерей обжарить, переложить в порционную сковороду (или горшочек). Добавить картофель, морковь, соль, перец, молоко и тушить 15–20 мин. Затем на овощи положить кусочки филе и тушить до готовности в духовке.

Подавать в горшочках, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Камбала, тушенная со сладким стручковым перцем

1 кг рыбы, 3 ст. ложки муки, 4 головки репчатого лука, 4 сладких перца, 100 мл растительного масла, 5 помидоров, 1 л рыбного бульона, 4 зубчика чеснока, перец, соль по вкусу.

Лук нарезать и обжарить на масле. Добавить нарезанный перец и тушить 5–10 мин.

Помидоры (без кожицы и семян) нарезать дольками и положить туда же. Залить овощи бульоном и довести до кипения.

Рыбу нарезать на порционные куски и обвалять в соли. Через 15 мин. промыть их холодной водой, поперчить и запанировать в муке. Затем обжарить в масле и положить в бульон с овощами. Добавить растертый чеснок с солью и тушить рыбу до готовности.

На гарнир подать рис.

Карп, тушенный в сметане

2 кг карпа, 4 ст. ложки масла или маргарина, 1 луковица, по 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки и зеленого лука, 1 стакан сметаны, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 100 г молотых сухарей, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сока ревеня (или уксуса), вода, соль, молотый перец.

Карпов очистить, обрезать головы, плавники, промыть, нарезать кусками, посыпать солью и перцем. Обжарить их вместе с луком, посыпать мелко нарезанными зеленью петрушки и луком. Тушить 2–3 мин., затем добавить сметану, воду, лавровый лист, гвоздику, молотые сухари и специи. Тушить под крышкой 20 мин.

В кастрюле растопить сахар до коричневого цвета, добавить сок ревеня или уксус. Получившуюся жидкость влить в кастрюлю с рыбой.

Готовую рыбу выложить на блюдо и залить жидкостью, в которой она тушилась.

Карп в пиве

1 кг карпа, 40 г маргарина, 2 моркови, 1/2 корня сельдерея, 2 стебля лука-порея, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 500 мл светлого пива, 5 зернышек белого перца, 1 лавровый лист, соль.

Разделать карпа, разрезать на куски и посолить. Слегка обжарить мелко нарезанные овощи и лук в маргарине, залить половиной бутылки пива и томить еще несколько минут под крышкой. Положить в соус куски карпа, белый перец, лавровый лист и долить остаток пива. По желанию можно приправить готовое блюдо мукой.

Лосось (семга) в апельсиновом соусе

500 г филе лосося (семги), 1 крупный апельсин, сок 1/2 лимона, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, 5 ст. ложек белого вина, 1 ст. ложка крахмала, соль по вкусу.

Разрезать филе рыбы на небольшие кусочки. Выжать сок из апельсина, мелко нарезать апельсиновую цедру и петрушку.

Смешать на разогретой сковороде масло, вино, петрушку, апельсиновый и лимонный сок, цедру и соль. Когда полученная масса закипит, положить филе.

Тушить рыбу на среднем огне в течение 10 мин. Затем выложить ее, прибавить огонь, всыпать крахмал и готовить смесь еще 2 мин., пока не загустеет.

Полученным соусом полить рыбу и подавать к столу.

Копченая ставрида с гречневой кашей

800 г копченой ставриды, 3 стакана гречневой крупы, 5 луковиц, 70 мл растительного масла, жир, соль, черный молотый перец.

Ставриду разделать на филе, нарезать кусочками небольшого размера и посолить.

Гречневую крупу перебрать, промыть и слегка обжарить на сковороде с раскаленным маслом (использовать половину нормы).

Лук почистить, измельчить и обжарить на отдельной сковороде в оставшемся растительном масле.

В смазанный жиром горшочек всыпать гречневую крупу, сделать в ней углубление, положить в него кусочки рыбы, смешанные с обжаренным луком и черным перцем. Залить продукты подсоленной водой так, чтобы она покрывала их, и поставить горшочек в умеренно разогретую духовку на 30–40 мин.

По истечении указанного срока горшочек достать из духовки. Закутать в одеяло и дать постоять еще 15–20 мин. После чего блюдо выложить на тарелки и подать к столу.

Судак под соусом

1,5 кг судака, 30 г свежего (или сушеного) чабреца, 4 зубчика чеснока, 1 л рыбного бульона, 200 мл белого сухого вина, 4 ст. ложки оливкового масла, зелень базилика и петрушки, соль, перец.

Судака разделать, нарезать порционными кусками и уложить на дно горшочка.

Туда же добавить чабрец, растертый с солью чеснок, перец и мелко рубленную зелень. Влить бульон, белое вино и оливковое масло.

Горшочек накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 30–40 мин.

Треска в вине

1 кг трески, 2 корня петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 2 соленых огурца, 1/2 мускатного ореха, 250 мл огуречного рассола, 400 мл вина, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, щепотка молотого перца.

Треску разделать и нарезать кусками. Положить их в кастрюлю, прибавить коренья, соленые огурчики, перец, мускатный орех.

Все залить огуречным рассолом пополам с белым вином так, чтобы рыба была чуть покрыта. Тушить под крышкой на сильном огне.

Масло поджарить с мукой, развести массу рыбным отваром, прибавить еще вина и все хорошо вскипятить. Треску переложить на блюдо и полить соусом.

Треска, тушенная в майонезе

1 кг филе трески, 3 ст. ложки муки, 500 г майонеза, 250 г лука, 50 мл растительного масла, 150 г сыра, 15 г зелени, соль.

Филе рыбы нарезать кусочками наискосок, посолить и обвалять в муке.

Рыбу уложить в горшочек, туда же положить пассерованный в масле лук, майонез, тертый сыр, зелень, влить немного воды.

Горшочек поставить в умеренно разогретую духовку и тушить рыбу при средней температуре 1 ч.

Щука в горшочке

1 щука (около 1 кг), 4 яйца, 400 мл молока, 1 луковица, 1–2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль.

Вымытую рыбу почистить и разделать: удалить голову и хвост, тушку выпотрошить и натереть снаружи и изнутри солью с рубленой зеленью петрушки. Затем обвалять щуку в муке и дать полежать 30–45 мин. После этого освободить от костей.

В глиняный горшок (емкостью 1–1,5 л) сложить филе щуки, пересыпав его мелко рубленным луком, и залить хорошо взбитой яично-молочной смесью. Поставить горшочек в печь или духовку на 30–40 мин., плотно закрыв.

Подавать блюдо с отварным картофелем и кислым молоком.

Щука, тушенная с кореньями, с вишневым соусом

1 кг щуки, 3 корня петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки молотых сухарей, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для вишневого соуса:*3/4 стакана вишневого пюре, 1 1/2 стакана рыбного бульона, 1/2 стакана белого вина, 1–2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка муки (или крахмала), 1/2 ч. ложки корицы, 5–6 шт. гвоздики.*

Рыбу почистить, выпотрошить и вымыть. Отделить мякоть от костей, натереть ее солью и нарезать на небольшие кусочки.

Лук, морковку и коренья очистить, ополоснуть и измельчить.

В керамических горшочках растопить немного сливочного масла. Всыпать часть измельченных овощей и кореньев, на них положить кусочки рыбы, поперчить, полить маслом, накрыть крышками и поставить в разогретую духовку. Тушить рыбу на слабом огне около 30 мин.

Готовое блюдо посыпать молотыми сухарями и зеленью.

Приготовление вишневого соуса: вишневое пюре, приготовленное с сахаром (или медом), развести горячим процеженным рыбным бульоном и потушить 5–10 мин. Затем добавить сахар, корицу, крупно истолченную гвоздику, разведенную 1 ст. ложкой воды муку (или крахмал). Довести смесь до кипения, протереть сквозь сито, влить вино и хорошо перемешать.

Подать можно отдельно в соуснике или полить им готовое блюдо.

Кальмары под красным вином

700 г кальмаров, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 500 г томатов, 125 мл красного сладкого вина, 1/2 ч. ложки сахара, 2,5 см палочки корицы, 1 1/2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 100 мл оливкового масла, белый хлеб с обрезанными корками, перец, соль.

Тщательно промыть и очистить кальмара (щупальца оставить). Нарезать его колечками и обсушить впитывающей влагу бумагой.

На большой сковороде подогреть масло. Положить мелко нарезанный лук и натертый чеснок и жарить до мягкости. Добавить колечки кальмара и тушить, пока он не приобретет коричневатый оттенок. Затем положить очищенные и мелко нарезанные томаты, соль, перец, сахар и корицу, влить вино. Не закрывая крышкой, тушить кушанье на слабом огне, пока кальмар не станет мягким. Посыпать петрушкой.

Креветки, тушенные в белом соусе

300 г свежих (или замороженных) креветок, 500 мл рыбного (или креветочного) бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка измельченного корня петрушки, 1/2 ч. ложки соли.

Креветки разморозить при комнатной температуре, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить. Воду слить, креветки очистить: удалить головки, усики, панцирь и внутренности из спинной части. Мясо подготовленных креветок мелко нарезать и положить в керамический горшочек. Залить морепродукты соусом, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить на слабом огне в течение 15 мин.

Отдельно на гарнир к этому блюду подать вареные овощи (или картофельное пюре).

Приготовление соуса: муку слегка подрумянить в разогретом сливочном масле. Развести небольшим количеством горячего рыбного бульона (или процеженной жидкостью), в которой варились креветки, размешать, чтобы не было комочков, и соединить с остальным бульоном.

Затем добавить измельченные и слегка обжаренные лук и корень петрушки и варить при слабом кипении 7–10 мин. Полученный соус процедить.

Тефтели из рыбы

1 кг рыбы, 150 г репчатого лука, 50 г булки, 120 мл молока, 50–100 г жира, чеснок, панировочные сухари.

Приготовление фарша: рыбу почистить, отрезать хвосты и головы, выпотрошить, тщательно промыть, удалить позвоночник и острым ножом отделить от кожи всю мякоть. Прибавить к рыбе репчатый лук, замоченную в молоке булку и пропустить все это через мясорубку.

Рыбный фарш хорошо перемешать, прибавив толченый или мелко нарубленный чеснок, разделать на шарики, запанировать их в муке или в сухарях. Жарить в кипящем масле.

Тефтели можно приготовить и на пару. Подавать с картофельным пюре (или с жареным картофелем), с рисовой (или гречневой) кашей.

Суфле из рыбного фарша

1 кг рыбы, 100 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1–3 яйца, 250 мл молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбу (треску, хека, щуку или карпа) очистить, выпотрошить, хорошо вымыть, разделать на филе и нарезать его на куски.

Очищенный лук измельчить и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

Хлеб замочить в воде или небольшом количестве молока, отжать и вместе с сырой рыбой и луком дважды пропустить через мясорубку. Получившийся фарш выложить в смазанные сливочным маслом горшочки и залить молоком. Закрыть горшочки крышками, поставить в духовку на 20 мин.

В это время взбить сырые яйца с растопленным сливочным маслом и небольшим количеством теплого молока. Влить эту смесь в горшочки с готовым рыбным фаршем, посыпать зеленью и, не накрывая, запекать в духовке до тех пор, пока блюдо не подрумянится.

Отдельно в качестве гарнира подать консервированный зеленый горошек (или отварной свежий) со сливочным маслом.

Котлеты из рыбы запеченные

1 кг рыбы, 200 г булки, 1/3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, 1/2 лимона, 1/2 стакана муки (или молотых сухарей), 30–50 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, по 2–3 горошины черного и душистого перца, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Рыбу (щуку, судака или окуня) выпотрошить и промыть. Отделить мясо от костей и дважды пропустить через мясорубку (или мелко нарезать и истолочь в ступке). Затем добавить намоченную в воде и отжатую булку, масло, смешанное с горчицей, соль, мускатный орех. Хорошо все вымешать и выбить смоченными в холодной воде руками до образования однородной массы.

Сформовать из полученного фарша котлеты и запанировать их в муке или сухарях.

Порционные горшочки смазать сливочным маслом, положить туда котлеты, посыпать их петрушкой, черным и душистым перцем и измельченным лимоном (без косточек). Закрыть горшочки сначала промасленной бумагой, а затем крышками и поставить в хорошо разогретую духовку на 10–15 мин.

Готовые котлеты выложить по кругу на блюдо. Заполнить середину гарниром (зеленым горошком, или молодым отварным картофелем, или картофельным пюре).

Можно подать котлеты и в горшочках по 2–3 штуки на порцию, а сборный гарнир (из горошка и картофеля) красиво оформить на отдельных тарелках.

Зразы из рыбы и грибов под соусом

1,5 кг хорошей рыбы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Для соуса:*2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 400 мл рыбного бульона, 50 мл белого вина, 120 мл сливок, 3 желтка, лимонный сок по вкусу.*

Филе рыбы нарезать наискосок небольшими продолговатыми кусками (начинать резать филе от широкой части поперек волокон). Каждый ломтик отбить на мокрой доске несильными ударами, чтобы не разрывать волокна мяса.

Обровнять края ломтиков, посыпать их солью и перцем. На середину каждого положить фарш, завернуть края со всех сторон и свернуть ломтики трубочкой.

Приготовленные зразы положить в глубокую сковородку (завернутой стороной вниз). Влить немного рыбного бульона, сваренного из головы и костей, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. Сложить зразы в фарфоровую миску, залить соусом и подавать.

Приготовление рыбного фарша: мелко нарубленные шампиньоны поджарить в масле вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки и рубленым луком. Добавить соль и перец, влить 2–3 ст. ложки воды, размешать.

Приготовление соуса: 1 ст. ложку сливочного масла и 1 ст. ложку муки посолить, растереть на глубокой сковороде, постепенно залить рыбным бульоном, сваренным из головы и костей рыбы, и прокипятить.

Добавить белое вино и сливки и прокипятить смесь на пару, чтобы она немного загустела.

В отдельной кастрюльке растереть оставшееся масло, втереть в нее по одному яичные желтки. Постепенно влить приготовленный соус, поставить на паровую баню и проварить до густоты сметаны. Добавить лимонный сок по вкусу.

Тельное отварное

1 кг рыбы (мякоть), 180 г хлеба, 200 мл молока, 2–3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 80 г сливочного масла.

Тельным называют в русской кухне рыбный фарш. Упоминается тельное в этом значении еще в рукописях XVI–XVII вв.

Малокостистую рыбу (судака, рыбу-капитана, сома, щуку, налима, треску, лосося и др.) очистить, промыть и разрезать вдоль на половинки. Затем с каждой половинки срезать кости, положить полученное филе (кожей вниз) на разделочную доску и срезать мякоть. Пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить хлеб, замоченный в молоке, соль, перец, яйцо, размягченное масло и хорошо вымешать.

Из этой массы (тельного) сделать батон толщиной 5–6 см, завернуть его в салфетку (или целлофан, смазанный маслом), перевязать шпагатом, положить на решетку рыбного котла, залить бульоном и варить около 30–40 мин.

Батон охладить в бульоне, развернуть, нарезать на кружки, прогреть их в бульоне. Подать как самостоятельное блюдо или гарнир.

Японские рыбные лепешки

500 г рыбного филе, 1 ст. ложка кукурузной муки, по 1 ч. ложке соевого соуса, растительного масла и белого десертного вина, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки рубленой зелени, масло для жарки, перец, соль по вкусу.

Рыбу пропустить через мясорубку. Смешать ее с кукурузной мукой, яичным желтком, растительным маслом, зеленью и десертным вином. Отдельно взбить белок с сахаром и влить в рыбную массу.

Сформовать лепешки толщиной в палец и поджарить с обеих сторон до образования светло-золотистой корочки.

Разрезать лепешки вдоль. Подавать с соевым соусом.

Сельдь копченая с творогом

2 копченые сельди, 400 г творога, 200 г сметаны, 2 луковицы, 1 ч. ложка горчицы, 2–3 помидора, несколько перышек зеленого лука.

Сельдь очистить и пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить сметану, горчицу, творог и все перемешать.

При подаче каждую порцию посыпать мелко нарезанным зеленым луком, сверху положить дольку помидора.

Картофельные зразы с сельдью

1 кг картофеля, 500 г сельди, 200 г лука, 150 г риса, 50 г муки, 1–2 яйца, 200 г жира.

Приготовить тесто, добавив в теплое картофельное пюре (почти без соли) муку и яйцо. Разделать его на шарики, раскатать в лепешки и положить на них фарш. Защипить края и положить (швом вниз) на смазанный жиром противень. Запекать в духовке до готовности. Подавать со сметаной.

Приготовление фарша: вымоченное в воде или молоке филе сельди пропустить через мясорубку. Припустить репчатый лук. Отварить рис, положить в рис сливочное масло. Смешать рис с луком и молотой сельдью, добавить по вкусу перец.

Зразы можно не печь, а жарить на открытом огне.

Пряные рыбные котлеты

600 г филе белой рыбы (трески или пикши), 150 г зеленой фасоли, 1 яйцо, 1 ст. ложка готовой красной пасты «Карри», 3 ст. ложки светлого соевого соуса, цедра 1/2 лайма, 2 лайма, соус «Чили» по вкусу, 3 ст. ложки сахара, растительное масло для жарки.

Фасоль измельчить, яйцо взбить, цедру лайма натереть на мелкой терке. Положить рыбу в кухонный комбайн и измельчить.

Переложить фарш в миску, добавить остальные ингредиенты и сформовать с помощью столовой ложки 24 шарика. Приплюснуть их.

Очень сильно нагреть масло, обжарить котлеты в масле порциями (по 3 мин. каждую).

Подавать с нарезанными дольками лайма.

Фаршированное филе

1 кг рыбного филе, 250 г черствой булки, 3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 500 г томатного соуса, 1/2 ч. ложки сахарного песка (по желанию), соль, перец.

Приготовление начинки: нарезать булку и замочить в воде. Затем чуть отжать ее. Нарезать лук и обжарить в масле. Положить булку и продолжать жарить. Добавить яйцо, соль и перец.

Разделить начинку соответственно количеству кусочков рыбы и положить каждую порцию на филе. Свернуть ее рулетиком и положить (концом вниз) в смазанную маслом кастрюльку.

Разогреть соус (сахар усилит запах и снимет горечь), вылить ложкой на рыбу. Запекать при температуре 175 °С в течение 1 ч.

Карп, фаршированный орехами

2 карпа (по 400–500 г), 2 средние луковицы, 200 г ядер любых орехов, 2 ст. ложки толченых сухарей, 4 ст. ложки сливочного (или растительного) масла, 2 яйца, зелень петрушки и укроп, молотый перец (или мускатный орех), соль по вкусу.

Рыбу почистить, отрезать голову и, не разрезая брюшко, вынуть внутренности. Тушку хорошо промыть, полость живота обсушить чистой марлей, затем нафаршировать.

Приготовление фарша: орехи слегка поджарить и измельчить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире. Орехи, сухари, лук и яйца перемешать, посолить. Добавить молотый перец (или тертый мускатный орех) и мелко нарезанную зелень.

Фаршированную рыбу положить на фольгу или в огнеупорную стеклянную форму (сверху переложить кусочками масла) и запечь в духовке.

Подавать с растопленным сливочным маслом, отварным картофелем и тушеными овощами.

Судак фаршированный

300 г судака, 1/4 стакана риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 сушеных абрикоса (или 1 ст. ложка изюма), 1/4 ложки зиры, укроп по вкусу, белые сухари для посыпки, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, не разрезая брюшко (через отверстия, образовавшиеся после удаления жабр), а затем промыть и посолить.

Нафаршировать судака отваренным в соленой воде рисом, заправленным маслом, нарезанным урюком и зирой.

Положить тушку на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовом шкафу.

Подать судака на блюде, украсив веточками укропа.

Щука, фаршированная целиком

730 г щуки, 140 г пшеничного хлеба, 150 мл воды, 300 г репчатого лука, 70 г сливочного масла (или маргарина), 8 г чеснока, 1 яйцо, 750 г соуса, специи.

Очищенную рыбу выпотрошить, отделить голову и промыть. Затем изнутри тушки острым ножом надрезать реберные кости и осторожно удалить их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожу. После этого срезать мякоть с кожи, оставляя ее слоем не более 1 см.

Приготовление фарша: репчатый лук нашинковать и пассеровать, пшеничный хлеб замочить в воде или молоке. Срезанную мякоть рыбы, пассерованный лук и замоченный пшеничный хлеб пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить размягченное сливочное масло (или маргарин). В фарш положить яйцо, соль, молотый перец и все тщательно взбить до получения пышной однородной массы.

Подготовленным фаршем наполнить тушку рыбы, затем положить ее на целлофан, завернуть, придав форму целой рыбины, и перевязать нитками (на концах и в середине).

Фаршированную рыбу припустить в небольшом количестве бульона (или воды) либо отварить в подсоленной воде в течение 15–20 мин. с добавлением специй, белых кореньев и лука.

Щуку можно подготовить для фарширования и другим способом. С очищенной от чешуи и промытой щуки надрезать кожу вокруг головы и осторожно, чтобы не прорвать, снять ее целиком по направлению от головы к хвосту; хребтовую кость надломить у хвостового плавника. В результате такой обработки хвостовой плавник отделяется вместе с кожей.

После снятия кожи щуку выпотрошить, промыть, отделить мякоть от костей и приготовить из нее фарш. Подготовленным фаршем заполнить снятую с рыбы кожу и придать ей форму целой рыбы; отверстие, через которое фаршировалась рыба, завязать или зашить. Готовую фаршированную рыбу охладить и нарезать на порции.

К фаршированной рыбе подать овощной гарнир, картофель отварной, соусы – томатный, томатный с овощами, сметанный, соус из хрена.

Щука фаршированная

Щука весом 2 кг, 1 луковица (или мускатный орех), 100 г масла (или сметаны), 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба, соль, молотый перец, вкусовые коренья, лавровый лист.

На голове щуки подрезать кожу, чтобы она снималась вместе с головой, снять ее с тушки в направлении к хвосту. Хребет у хвоста надрезать изнутри таким образом, чтобы тушка была вынута, а хвост остался с кожей и головой.

Рыбу выпотрошить, мякоть отделить от костей, дважды пропустить через мясорубку, вместе с замоченным белым хлебом и (по желанию) луком (лук придает массе серо-зеленый оттенок). Добавить в массу тертый мускатный орех, топленое масло или густую сметану, соль, перец, тщательно перемешать.

Подготовленной массой начинить кожу щуки (не туго: при варке масса набухнет и кожа может лопнуть). Завернуть рыбу в марлю, оставив оба конца марли свободными, чтобы легче было опускать рыбу в кастрюлю с бульоном и вынимать оттуда. Варить рыбу в бульоне со специями и кореньями на слабом огне 30 мин. затем вынуть и развернуть марлю.

Выложить фаршированную рыбу на блюдо (можно разрезать на куски), гарнировать зеленью петрушки, ломтиками лимона или моркови.

Цукини, фаршированный копченым лососем

1 кг цукини, 300 г копченого лосося, 50 г очищенных креветок, 2 яйца, 250 мл сливок, 1 ст. ложка муки, 300 г помидоров, 1 средний баклажан, 2–3 зубчика чеснока, 4 сладких перца, 150 г цветной капусты, 2 небольшие моркови, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки шпината, 1 маленькая луковица, 1 ч. ложка белого вина, специи, соль по вкусу.

Цукини почистить, вынуть сердцевину.

Приготовление начинки: к мелко рубленному копченому лососю добавить яйца, муку, 1 ст. ложку сливок, рубленый сладкий перец, шпинат и специи.

Нафаршировать кабачок приготовленной массой и запечь в духовом шкафу в течение 15–20 мин. (при температуре 180 °С). Готовый цукини нарезать ломтиками, выложить на большое блюдо и полить соусом.

Приготовление соуса: спассеровать в жире мелко рубленный лук. Добавить очищенные томаты, измельченный чеснок, белое вино и оставшиеся сливки. Довести все до кипения и варить в течение 30 мин. на слабом огне. В конце положить креветки.

ВЫПЕЧКА

Блинчики с сельдью

300 г соленой сельди, 1 л молока, 3 яйца (для теста), 600 г муки, 3 яйца (для начинки), 100 г лука, 50 г сливочного масла, 150 г жира.

Приготовить тесто, как для блинчиков. Испечь их обычным способом, заполнить фаршем, защипать края и сложить «конвертиком». Поджарить с обеих сторон.

Приготовление фарша: малосольную (или вымоченную в молоке) сельдь пропустить через мясорубку вместе с припущенным в сливочном масле репчатым луком. Прибавить измельченные крутые яйца и сливочное масло.

Пирог с рисом и рыбой

Для теста:*300–400 мл воды вместе с дрожжами, 3 ст. ложки растительного масла, соли, 600–800 г муки.*

Для фарша:*1 стакан риса, 600–800 г рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, укроп, петрушка, перец, соль.*

Отдельно приготовить рис, сварив его в воде с 1 луковицей, петрушкой и 1 ст. ложкой масла, прибавить 1 ст. ложку рыбного бульона, укроп, зелень петрушки (зеленого лука), все вместе смешать. Положить 3/4 этого фарша на замешенное раскатанное в 2 пласта тесто, наверх разложить самые тоненькие ломтики очищенной от костей, немного посоленной, посыпанной перцем и в салфетке осушенной рыбы. Покрыть рыбу оставшимся фаршем, потом – тестом.

Поставить в печь приблизительно на 1 ч.

Рыбник

1 кг готового дрожжевого теста, 500 г филе рыбы, 500 г картофеля, 500 г репчатого лука, растительное масло, соль, перец.

Нарезать картофель, лук – колечками, а рыбу – на довольно крупные куски. Заправить рыбу солью и перцем. Половину дрожжевого теста раскатать в пласт толщиной 1 см. Перенести его на противень, смазанный маслом. На него выложить картошку и посолить. На нее положить кусочки рыбы. Затем – кольца лука. Накрыть вторым пластом теста и залепить края.

Перед выпечкой верхний пласт теста проколоть в нескольких местах вилкой и смазать крепким сладким чаем.

Оставить постоять 15 мин., затем поставить в духовку. После того как пирог испекся, смазать его растительным маслом и накрыть полотенцем.

Расстегаи с рыбой и визигой

Для теста:*300 г пшеничной муки, 100 мл молока, 20 г свежих дрожжей, 4 ст. ложки сливочного маргарина, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ст. ложки растительного масла, соль на кончике ножа.*

Для начинки:*500 г филе судака (налима, сома, морского окуня или рыб кетовых пород), 25 г риса, 60 г вяленой визиги (или 240 г сырой), 3 ст. ложки маргарина, перец и соль.*

Для противня:*1 ст. ложка растительного масла.*

Приготовление теста: развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку, замесить тесто и накрыть салфеткой. Дать ему подняться, затем добавить яичные желтки, маргарин, соль, сахар и, хорошо взбив, снова дать тесту подняться.

Приготовление начинки: филе рыбы нарезать кусками и уложить в смазанный жиром сотейник. Добавить немного воды (или бульона) и припустить до готовности.

Готовую рыбу порубить и положить в посуду с растопленным жиром. Добавить отварной рассыпчатый рис, немного белого соуса, приготовленного на бульоне, оставшемся при тушении рыбы, соль, перец и мелко нарезанную зелень. Все перемешать и дать остыть.

Начинить расстегаи, дать им расстояться и выпекать в духовке 15–20 мин. при температуре 210–220 °С. К столу подавать горячими.

Расстегаи закусочные с рыбой и рисом

Для теста:*700 г пшеничной муки, 200 мл молока, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, соль.*

Для фарша:*750 г рыбного филе, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл воды, 200 г вареного риса, перец, соль.*

Для смазывания:*1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Для противня:*1 ст. ложка масла.*

Приготовление теста: слегка подогреть молоко, положить в него дрожжи и щепотку сахара, размешать, всыпать 200 г муки, снова размешать. Опару поставить в теплое место и накрыть полотенцем. Когда она подойдет, добавить соль по вкусу, яйца, 1 ст. ложку маргарина (или сливочного масла) и 1 ст. ложку сахара. Размешав все это, всыпать остальную муку. Тесто хорошенько вымесить и влить в него 1 ст. ложку растопленного сливочного масла.

Приготовление фарша: рыбное филе нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла, влить немного воды (или бульона) и посолить и поперчить по вкусу. Закрыв кастрюлю крышкой, поставить ее на небольшой огонь. Время от времени содержимое перемешивать.

Когда рыба будет готова, смешать ее с рассыпчатым рисом, добавив сливочное масло, зелень петрушки (или укроп), соль, перец.

Дать фаршу остыть, а затем ложечкой класть его на середину раскатанных из теста (как это делается обычно для пирожков) небольших круглых коржиков. Скрепить края теста, оставив в середине небольшое отверстие.

Перед выпечкой смазать расстегаи яичным желтком, разведенным водой. Выпекать их в духовке на смазанном противне в течение 20–25 мин. при температуре не выше 200 °С.

Готовые расстегаи уложить на противень и подержать в теплом месте 15–20 мин.

В горячие расстегаи положить кусочек сливочного масла или икру.

Расстегаи-лодочки

Для теста:*800 г готового дрожжевого теста.*
Для начинки:*400 г рыбного фарша, 2 вареных яйца.*
Для противня:*1 ст. ложка растительного масла.*

Тесто раскатать в жгут и разрезать на 10 кусочков. Каждый подкатать в шарик и положить на стол, посыпанный мукой. Через 5 мин. раскатать каждый шарик в корж, на середину положить фарш (см. далее) и защипнуть края с 2 сторон так, чтобы посередине продолговатого пирожка остался просвет, через который видна начинка.

Перед заделкой теста положить на начинку кружочек яйца.

По обоим концам просвета закрутить края коржа в виде двух бугорков, чтобы при выпечке он не разворачивался.

Положить расстегаи на противень, смазанный маслом, и дать 20–30 мин. на расстойку. Выпекать в духовке в течение 10–15 мин. при температуре 230–240 °С.

Пицца с килькой и творогом

Для теста:*500 г пшеничной муки, 200 г размягченного сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки водки (или коньяка), 1/2 ч. ложки соли.*

Для начинки:*200 г кильки, 150 г творога, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 200 г помидоров, 150 г сыра, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.*

Для противня:*1–2 ст. ложки растительного масла.*

Замесить пресное тесто. Раскатать его в корж диаметром 30–35 см и переложить на противень, смазанный маслом.

Творог растереть с молотым черным перцем и мелко нарезанной зеленью. На тесто положить: мелко нарубленные кильки – творожную смесь – кружочки помидоров – тонкие ломтики сыра. Сбрызнуть пиццу растительным маслом и поставить в горячую духовку.

Выпекать 30–35 мин. при температуре 200–250 °С.

Пицца со шпротами и лимоном

Для теста:*500 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки соли.*

Для начинки:*200 г шпрот, 1/2 лимона, 2–3 дольки чеснока, 200 г помидоров, 150 г сыра, 1/2 пучка зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.*

Замесить пресное несладкое тесто на соде. Раскатать его в корж по форме противня и сделать бортик.

Сверху равномерно разложить мелко нарезанный чеснок, шпроты, тонкие кружочки лимона и ломтики помидоров. Посыпать тертым сыром и сбрызнуть растительным маслом.

Выпекать при температуре 180–200 °С до зарумянивания.

Готовую пиццу переложить на деревянную доску, нарезать на части, уложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пицца с камбалой, ветчиной и огурцами

Для теста:*500 г пшеничной муки, 200 мл молока (или воды), 20 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложка соли, 1 яйцо, 300 г сливочного масла.*

Для начинки:*150 г ветчины, 150 г вареного филе камбалы, 1–2 соленых огурца, 200 г помидоров, 150 г майонеза, 1/2 ч. ложки перца, 1/2 пучка зелени петрушки (или укропа), соль.*

Для противня:*1–2 ст. ложки сливочного масла.*

Замесить слоеное дрожжевое тесто, раскатать корж диаметром 30–35 см и выложить в смазанную маслом форму (или сковороду). Края теста сбрызнуть водой и загнуть их внутрь формы.

На тесто положить мелко нарубленную камбалу, ветчину, соленые огурцы и ломтики помидоров. Посыпать перцем и полить майонезом.

Выпекать в горячей духовке (при температуре 200 °С) 40–50 мин.

Перед подачей на стол пиццу посыпать измельченной зеленью.

Пицца с креветками и макаронами

Для теста:*250 г муки, 25 г дрожжей, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 100 мл молока.*

Для начинки:*200 г фигурных макаронных изделий, 400 г вареных креветок, сок 1 лимона, 2 маленькие луковицы, 250 г густой сметаны, 100 г тертого сыра, зелень укропа, петрушки.*

Замесить дрожжевое тесто. Раскатать его в корж и выложить на противень, слегка загнув края.

Макароны отварить. Смешать их с креветками, добавить измельченный и обжаренный лук. Залить продукты лимонным соком и дать постоять 15–20 мин. Затем выложить начинку на корж.

Запечь в горячей духовке в течение 15–20 мин.

СОУСЫ

Основной белый соус

1 л белого мясного бульона, 80 г сливочного масла (или маргарина), 2 1/2 ст. ложки муки, 1 луковица, 1 корень петрушки (или сельдерея), 1 ч. ложка лимонного сока (или лимонная кислота на кончике ножа), соль по вкусу.

Из муки и сливочного масла (или маргарина) приготовить белую жировую заправку и развести ее небольшим количеством теплого бульона. Тщательно все растереть, чтобы не было комков, и соединить с остальным горячим бульоном.

Лук, морковь и коренья почистить, вымыть, нарезать соломкой и опустить в заправленный бульон. Варить при слабом кипении в течение 30 мин., при необходимости снимая пену. После этого соус посолить, добавить лимонный сок (или растворенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту), процедить массу через сито, протирая овощи, и снова довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Если этот соус используется для запекания или в качестве основы других, то лимонный сок или кислоту добавлять не нужно.

Белый соус

600 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г муки, соль, молотый черный перец.

Подогреть молоко на слабом огне, не доводя до кипения. (Другой вариант: за 1 мин. нагреть молоко в микроволновой печи при максимальной мощности.)

В отдельной кастрюле растопить масло. Добавить муку и пассеровать на слабом огне 1–2 мин., постоянно помешивая.

Снять кастрюлю с огня и небольшими порциями добавить горячее молоко, все время помешивая, чтобы не образовалось комков.

Вновь поставить кастрюлю на огонь и помешивать, пока масса не закипит и не загустеет. Убавить огонь и подержать на нем еще 3–4 мин., не забывая мешать. Затем добавить перец, соль и приправы по вкусу.

Можно приготовить белый соус с добавлением 50 г тертого зрелого сыра чеддер или красного лейстерского вместе с 2,5 г готовой горчицы.

Соус с петрушкой требует 15 г рубленой зелени петрушки.

Основной сметанный соус

400 г сметаны, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Из муки и сливочного масла приготовить жировую белую заправку. Затем, непрерывно размешивая, соединить ее с кипящей сметаной, посолить, поперчить и варить при слабом кипении 5–7 мин. Готовый соус процедить и снова довести до кипения.

Подавать к мясным, рыбным, овощным блюдам и горячим закускам. Можно использовать для приготовления производных соусов.

Соус сметанный с хреном

75 г основного сметанного соуса, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ч. ложка сливочного масла, 20 мл 6%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 1 горошина черного перца, соль по вкусу.

Хрен высыпать в сковороду с разогретым сливочным маслом и, помешивая, жарить так, чтобы не допустить изменения цвета. Затем добавить перец, лавровый лист и уксус, довести до кипения и варить 1–2 мин. Полученную массу соединить с горячим сметанным соусом, посолить и варить еще 3–5 мин. на небольшом огне.

Подается к блюдам из отварного мяса, к солонине, языку, а также используется при запекании мяса.

Соус с горчицей и зеленью

40 мл растительного масла, по 1 ст. ложке измельченных тимьяна, майорана и петрушки, 2 ст. ложки горчицы, 20 мл столового (или эстрагонного) уксуса.

Горчицу растереть с уксусом. Добавить зелень и, помешивая, небольшими порциями ввести растительное масло.

Подавать к холодным блюдам из отварной рыбы.

Соус «Пряный»

1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка французской горчицы, 1/3 лимона, 1 ст. ложка кориандра, 2 ст. ложки измельченной кинзы, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лимон вымыть и вытереть. Снять с него мелкой теркой цедру, а из мякоти выжать сок и перемешать его с французской горчицей.

На сковороду вылить масло. Добавить лимонно-горчичную смесь, кориандр, кинзу, соль и молотый перец. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Полить этим соусом жареную рыбу.

Соус белый рыбный с растительным маслом

400 мл рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 40 мл оливкового (горчичного или подсолнечного) масла, 2 ст. ложки каперсов (или 1 корнишон), 1 ст. ложка лимонного сока, сахар и соль по вкусу.

Муку растереть добела с маслом. Развести крупку небольшим количеством рыбного бульона и хорошо размешать, чтобы не было комков. Полученную смесь соединить с горячим бульоном.

Добавить каперсы (или измельченный корнишон), лимонный сок, сахар и соль и, помешивая, варить при слабом кипении в течение 20–30 мин., чтобы соус загустел.

Луковый соус с лимоном

8 луковиц, 4 лимона, 2 ст. ложки тмина, 1 ст. ложка молотого красного перца, соль по вкусу.

Очищенный лук хорошо измельчить, сложить в эмалированную (или стеклянную) посуду и равномерно, через сито, посыпать его смесью молотого перца, тмина и соли. Дать ему постоять 5–10 мин., потом хорошо перемешать и слегка растолочь.

Лимоны вымыть, вытереть, снять с них мелкой теркой цедру. Из мякоти выдавить сок и размешать его с цедрой. Залить этой смесью лук и дать соусу перед употреблением постоять (от 3 до 24 ч).

Готовый соус хранить плотно закрытым в холодильнике.

Рекомендуется к любым блюдам из рыбы.

Соус томатный

100 г томата-пюре, 2 моркови, 1/2 корня петрушки (или сельдерея), 2 луковицы, 100 мл рыбного бульона, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 8–10 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, молотая гвоздика и корица на кончике ножа.

Лук, морковь и коренья почистить, вымыть, нарезать соломкой (или тонкими кружочками), лук – полукольцами, высыпать в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать до мягкости.

Затем ввести томат и, периодически помешивая, тушить овощи еще 10–15 мин. После этого влить уксус и бульон. Добавить соль, сахар, лавровый лист, перец, гвоздику и корицу. Все размешать и варить при слабом кипении 15–20 мин. готовый соус охладить.

Подается к холодной жареной и отварной рыбе.

Соус «Пикантный»

120 мл растительного масла, 40 мл лимонного сока, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Соль развести в лимонном соке. Добавить растительное масло, зелень, перец и тщательно перемешать.

Подавать к рыбе.

Соус из хрена со свеклой

250 г корня хрена, 1/2 свеклы, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сахара.

Свеклу хорошо вымыть, опустить в кастрюлю с водой, сварить, остудить, почистить и натереть на мелкой терке. Очищенный свежий хрен промыть, натереть и перемешать со свеклой, лимонным соком и сахаром.

Подавать к холодным блюдам из телятины, говядины, свинины и птицы.

Горчичная заправка для сельди

200 мл подсолнечного масла, 2/3 ст. ложки столовой горчицы, 100 мл 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 горошины черного перца.

Перец растолочь (или измельчить с помощью кухонного комбайна). Горчицу растереть лопаткой (или ложкой) с солью, сахаром и перцем. Затем, непрерывно размешивая, тонкой струей ввести растительное масло и взбить все венчиком так, чтобы получилась густая кремообразная масса. Перемешивая, развести ее уксусом и процедить.